ہمدردِ صحت

جنوری ۱۹۵۲ء

HAMDARD-E-SEHAT

وزارت مہاجرین و آباد کاری دو
ان میں سے کونسا مکان پسند ہے ؟

رسالہ

ہمدرد صحت

جلد ۲۱ نمبر ۱

12 JAN 1952

کراچی

ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

فہرست مضامین ۱۹۵۲ء جنوری انیس سو باون عیسوی

طابع و ناشر:۔ حکیم حافظ محمد سعید دہلوی   مطبع:۔ مشہور آفسٹ لیتھو پریس کراچی   مقام اشاعت:۔ ہمدرد دواخانہ۔ آرام باغ روڈ۔ ناکہ بندر روڈ۔ کراچی

کاتب: اشفاق احمد۔ دہلوی

ایجادِ بندہ!

وزیرِ صحت صاحب کو بڑی محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ وہ تمام طبوں کا ایک ایسا آمیزہ بنانا چاہتے ہیں جو محیرالعقول ثابت ہو۔ اس آمیزہ کی افادیت کا تجربہ کرنے کے لیے نہیں معلوم وزیرِ صحت نے کتنی مدت مقرر کی ہے۔

اللہ رحم فرمائے۔

قدرت کی ستم ظریفیاں

جناب فضل حق صاحب قریشی

ماہرین علم الحیات نے ہر جاندار خصوصًا انسان کے جسم کی بناوٹ،
ترکیبی اور نظام حیات کی جو تشریحات پیش کی ہیں انہیں مدنظر رکھ کر
ائم کرنی پڑتی ہے کہ قدرت کے یہ کرشمے کس درجہ مکمل اور اپنی جگہ اٹل
ن بعض خلافِ فطرت مظاہرات کو دیکھ کر یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ کبھی
قدرت سے چوک ہو جاتی ہے اور صحیح نظام حیات سے ہٹ کر ایسی باتیں
ں آتی ہیں جو یا تو مضحکہ خیز ہوتی ہیں یا قابلِ افسوس۔ ہم قدرت
ں لغزشوں" کو اس کی ستم ظریفیوں سے تعبیر کرتے اور سمجھتے ہیں کہ
عبرت کے خیال سے جان بوجھ کر ان مستثنیات سے کام لیتی ہے۔
اس مضمون میں قدرت کی چند ستم ظریفیوں کو حیاتِ انسانی تک
د رکھا گیا ہے ورنہ خلافِ فطرت مظاہرے دوسرے جانداروں
رگی میں بھی اپنی جھلک دکھاتے ہیں۔ شاید یہ کسی آئندہ اشاعت میں
بندہ باب بن جائیں۔

ن بڈھا :۔ ۱۴ مارچ سنہ ۱۸۲۹ء
گلستان کے مشہور شہر سٹیفرڈ شائر
ک بچہ پیدا ہوا جس کا نام چارلس
کھا گیا۔ اس کے ماں باپ دونوں
طبعی کے حامل تھے۔ تھوڑے ہی
میں اس بچے کے پورے دانت نکل
اور جب اس کی عمر چار سال کی ہوئی
ے پر ڈاڑھی مونچھیں بھی نمودار ہونے لگیں
اس کا قد اتنا ہی رہا جتنا کہ چار
کے بچوں کا عمومًا ہوا کرتا ہے۔ کھوپڑی اور جبڑے کی ہڈیاں بھی بہت
وٹی رہیں۔ پھر اس کے بال سفید ہو گئے، رگیں ابھر آئیں، تمام جسم
اں پڑ گئیں اور چہرے کی کھال لٹک کر پوری طرح بڑھاپے کا پتہ
لگیں، دانت ٹوٹ گئے، بصارت کمزور ہو گئی اور بولتے وقت آواز
نے لگی۔ وہ کمر جھکا کر اور لکڑی کا سہارا لیکر ذرا سی دور بھی چلتا تو
قدم ڈگمگا جاتے، سانس پھول جاتا اور دل کی دھڑکن تیز ہو کر اس کا
برا حال کر دیتی۔ دو تین سال اسی طرح گزارنے کے بعد وہ صرف سات سال
کی عمر میں مرگیا۔ ڈاکٹروں نے طبی معائنہ کرکے رائے قائم کی کہ ضعیف
العمری کی جملہ کیفیات اس کے جسم ناتواں سے ظاہر تھیں۔ "قبل از وقت
بڑھاپے" کے عنوان سے اس کم سن بڈھے کا مفصل حال طبی نصاب کی
کتابوں میں شامل ہے۔

ماتھے سے سانس

گزشتہ جنگ عظیم میں
یارک شائر کے ایک فوجی
فرینک براؤن کے ماتھے
میں گولی لگی جس سے ایک
گہرا سوراخ ہو گیا۔ مرہم
پٹی کے بعد زخم تو مندمل
ہو گیا اور تکلیف بھی رفع ہو گئی لیکن ٹوٹی ہوئی ہڈی کا سوراخ نہ بھر سکا۔
فرینک براؤن نے یہ بھی محسوس کیا کہ اگر وہ چاہے تو منہ اور ناک بند کرکے
ماتھے کے اس سوراخ کے ذریعہ سانس لے سکتا ہے۔ شروع میں یہ احساس
کسی قدر ہولناک ثابت ہوا لیکن بہت جلد وہ اس کا عادی ہو گیا۔
پھر اس نے ذرا جدت سے کام لیا اور ماتھے کے سوراخ میں پائپ پھنسا
کر سگریٹ پینا اور منہ سے دھواں نکالنا شروع کر دیا۔ لوگ اس حالت
میں اسے دیکھتے تو متعجب ہوتے اور وہ انھیں محوِ حیرت کرکے خوب لطف اٹھاتا۔

الو جیسی آنکھیں :۔ بعض لوگوں کو بصارت سے تعلق رکھنے والی
ایک بیماری ہو جاتی ہے جسے رتوندہ کہتے ہیں یعنی رات کے وقت انھیں
کچھ نظر نہیں آتا لیکن ان کے برعکس اسی صدی کے شروع میں جیوددتی
جلانتی نامی ایک شخص اٹلی میں گزرا ہے جو دن کے اجالے میں دیکھنے
سے بالکل معذور تھا۔ اسی لیے وہ آنکھیں بند کیے ایک کونے میں پڑا سوتا
رہتا یا اپنے کمرہ میں خوب اندھیرا کرکے کام کاج میں مصروف ہو جاتا۔

البتہ نمودِ شب اس کے لیے ظہورِ صبح کا پیغام لاتی وہ گویا بیدار ہو کر اپنے

تاریک کمرے سے باہر نکلتا اور اس کی آنکھیں عام انسانوں کی طرح دیکھنے لگتیں۔ امراض چشم کے ماہرین نے عمیق تشخیص کے بعد فیصلہ کیا کہ اس کی اور اُلوؤں یا چمگادڑوں کی آنکھوں کے پردوں کی ساخت بالکل یکساں ہے اسی لیے روزِ روشن میں اسے کچھ نظر نہیں آتا۔ جب اس نے سنا کہ امریکا کے اکثر شہرات کے وقت ایسے عشرت کدے بن جاتے ہیں کہ ان کی چہل پہل کے سامنے دن کے ہنگاموں میں بھی کوئی جاذبیت نہیں ہوتی تو وہاں جانے کی آرزو اس کے دل میں پیدا ہوئی اور وہ اپریل ۱۹۲۸ء میں اپنے وطن سے روانہ ہو گیا لیکن امریکا کے حکام نے اسے بندرگاہ پر اترنے سے روک دیا۔ انھیں یہ اندیشہ تھا کہ یہ بیماری متعدی نہ ہو۔

بلی جیسی آنکھیں : جیودنی جلانتی کے برعکس کاسپر ہوسیر کو پیش کیا جاسکتا ہے کیوں کہ اس کی نظر اتنی تیز تھی کہ وہ دوپہر کے وقت آسمان

پر تارے دیکھ سکتا تھا۔ ساخت کے اعتبار سے اس کی آنکھوں کے پردے بلی اور اسی قسم کے دوسرے جانوروں کی آنکھوں کے پردوں سے ملتے جلتے تھے۔ چوں کہ یہ شخص جنوبی جرمنی کی ریاست بیڈن کا ولی عہد ہونے والا تھا۔ اس لیے پیدائش کے دو سال بعد ہی اسے مخالف لوگوں نے اغوا کر کے بویریا کے شہر انسپاخ پہنچا دیا جہاں وہ اٹھارہ سال تک ایک تنگ و تاریک تہ خانہ میں محبوس رہا۔ صرف ایک نگہبان اس کی دیکھ بھال کے لیے مقرر تھا جسے ہدایت کر دی گئی تھی کہ بیرونی دنیا سے اسے بالکل بے خبر رکھا جائے۔ اتفاقاً ایک روز نگہبان کی غلطی سے تہہ خانہ کا دروازہ کھلا رہ گیا اور کاسپر باہر نکل آیا۔ اگرچہ وہ جسمانی اعتبار سے جوان ہو چکا تھا تاہم اس کی دماغی نشوونما دو سال کے بچے سے زیادہ ترقی نہ پا سکی تھی۔ اسی لیے وہ باہر کے عجائبات دیکھ کر حیران رہ گیا لیکن دوسرے لوگوں کے لیے یہ بات زیادہ تعجب خیز تھی کہ وہ روزِ روشن میں آسمان پر تارے دیکھ سکتا تھا۔ تہہ خانہ کی شدید تاریکی نے اس کی آنکھوں میں یہ عجیب صلاحیت پیدا کر دی تھی۔

نیلی اور بھوری آنکھیں :- امریکا کے شہر مونس میجن ریاست

الینوئس میں واقع ہے، ایک شخص ڈبلیو جے براسارڈ حال ہی میں رہتا ہے۔ اس کی ایک آنکھ نیلی اور دوسری بھوری تھی۔ تاہم بصارت میں کسی قسم کا فرق نہیں تھا۔

راقم الحروف نے کراچی میں ایک بلی دیکھی جس کی آنکھوں میں بھی یہی صفت موجود تھی۔

یں ندارد :- تقسیم برصغیر سے کچھ عرصے قبل دہلی میں اس ریلوے
ے قریب جو عرف عام میں کوڑیا پل کہلاتا ہے ایک شخص بھیک مانگتا تھا

کی دونوں آنکھیں بالکل مفقود تھیں بلکہ چہرے پر ان کی کوئی علامت
نہیں پائی جاتی تھی۔ البتہ چھونے سے یہ اندازہ ضرور ہو سکتا تھا کہ
نی سے رخسار تک چھائے ہوئے گوشت کے نیچے آنکھوں کے ڈھیلے
ت کر رہے ہیں۔ اس وقت اس کی عمر تقریباً چالیس سال تھی۔ اس کا
نہایت بھیانک معلوم ہوتا تھا لیکن خود اس کے قول کے مطابق یہ
بی قسمت اس کے لیے عمدہ وسیلۂ معاش ثابت ہوتی تھی۔

پلکیں :- چیکوسلواکیہ کے شہر براتوا میں ایک شخص واکلاف
وش ول کی پلکیں بالکل نیلے رنگ کی تھیں جو اس کے سرخ و سفید
ے پر بہت ہی بری معلوم ہوتی تھیں۔

پتلیاں :- سنہ ۹ء میں شمالی چین کے صوبہ شانسی کا گورنر لیوچنگ

تھا جسے لوگ عام طور پر لیوتمن بھی کہتے تھے۔ اس کی دونوں آنکھوں میں
دو دو پتلیاں تھیں لیکن قدرت کی فیاضی سے اس کی نظر میں کوئی نقص
پیدا نہ ہوا وہ تمام لوگوں کی طرح دیکھتا تھا۔ وہ شانسی کا گورنر ہونے کے
علاوہ وزیر مملکت بھی رہا۔ اس نے تاجدار ملکہ سے جو بے اولاد تھی ناستا
باز کر کے اپنے لڑکے کی ولیعہدی کا اعلان کرا دیا لیکن ملکہ کے مرنے کے
بعد یہ اعزاز قائم نہ رہ سکا وہ جوتے اور شراب کا بیحد عادی تھا۔

دو ناکیں :- ایک فرانسیسی کاشتکار بڈالٹ کی پیدائش کے وقت سے

دو ناکیں تھیں وہ ان
دونوں سے کام لے
سکتا تھا لیکن ان
کی وجہ سے اس کا
چہرا نہایت بھیانک
معلوم ہوتا تھا۔

دو زبانیں
شہر فرانک فورٹ کی
رہنے والی ایک حسین دوشیزہ جس کا نام گرٹیل میر تھا۔ اپنے آپ کو
دنیا کی سب سے زیادہ بدقسمت عورت سمجھتی تھی کیوں کہ قدرت نے بے پناہ
حسن و جمال عطا کرنے کے بعد اسے قوت گویائی سے محروم رکھا تھا۔ وہ
اپنی زبان سے ایک لفظ بھی ادا نہیں کر سکتی تھی، حالانکہ اس کے منہ
میں ایک کے بجائے دو زبانیں موجود تھیں۔ بات کرنے کی کوشش میں جب
وہ اپنا منہ کھولتی تو سانپ کے مانند اس کی دوہری زبان باہر نکلتی دکھائی

دیتی تھی فرانس کے
طبی رسالے "کولتے"
میں اس کا مفصل
حال شائع ہوا تھا۔
سرکاری میڈیکل
ریکارڈ میں اس کا
حوالہ درج ہے۔
(باقی آئندہ)

عملی نفسیات

وہ نالائق کیسے کامیاب ہوا؟

از "مرقش"

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں دی گئی۔ چناں چہ بڑے شہروں میں بھی ایک ماہر نفسیات مشکل سے ملے گا۔ ہمدرد صحت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض، نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجربے سے متعلقہ مسائل پر بحث ہوگی اور یہ کوشش کی جائے گی کہ ناظرین ہمدرد صحت کی انفرادی الجھنیں دُور کرنے میں بھی ان کی مدد کی جائے لیکن ادارہ یہ امر واضح کردینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھکر دور نہیں کیے جاسکتے نفسیاتی معالجہ انتہائی انفرادی، طویل اور مہنگی چیز ہے۔ تاہم امید ہے کہ جب تک ہمارے ملک میں بہتر انتظامات ہوں "مرقش" کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔" "ہمدرد صحت"

مجھ سے مشورہ کرنے والوں میں زیادہ لوگ یہ پوچھتے ہیں کہ کامیاب ہونے کے لیے کن خصوصیات اور خوبیوں کی ضرورت ہے، اور مجھ سے کیا کوئی ماہر نفسیات، کوئی کامیاب انسان اور کوئی بڑا آدمی ایسا نہیں جس سے بارہا یہ سوال نہ پوچھا گیا ہو۔ مجھے اس سوال پر کبھی اتنی حیرت نہیں ہوتی جتنی کہ اس سوال کے مختلف جوابوں پر۔ اس سوال کا جواب دیتے ہوئے ہر شخص کچھ نہ کچھ خوبیاں گنا دیتا ہے۔ سگریٹ اور شراب پینے سے رُک کر بل کھڑے ہونے تک کوئی ایسی حقیقی اور مفروضہ خوبی نہیں جو اس سوال کے جواب میں بیان نہ کی گئی ہو۔

یہ سوال اگرچہ غلط تو نہیں لیکن مکمل بھی نہیں۔ چنانچہ اس کے جو نامکمل جواب ملتے ہیں وہ عام طور پر از حد گمراہ کن ہوتے ہیں۔ دراصل بنیادی سوال یہ ہے کہ وہ کون سی برائیاں ہیں جنکے نہ ہونے سے آدمی ترقی کرسکتا ہے۔

میرے ایک دوست ہیں جن کے کارخانہ میں اچھی تنخواہ ملنے والے ملازموں کی کمی نہیں، اگر وہ چاہیں تو کسی آدمی کو ہزار پانچ سو کی جگہ آسانی سے دے سکتے ہیں۔ اس کے باوجود انھوں نے اپنے ایک گہرے دوست کو اپنے ہاں کوئی جگہ نہیں دی۔ اس کے مقابلہ میں ایک ایسے شخص کو جو ان کے دوست کی نسبت کم لکھا پڑھا، کم عقل بلکہ کافی نالائق ہے ایک اونچی جگہ پر متعین کر رکھا ہے۔ بظاہر یہ حیرت انگیز بات ہے کہ ایک لائق، ذہین اور مہذب دوست بیکار رہے اور ایک نالائق آدمی کو ذمہ دار عہدہ سونپ دیا جائے۔ لیکن آپ غور کریں تو معلوم ہوگا کہ یہ انداز فکر گمراہ کن ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ اس نالائق عہدہ دار میں کون کون سی برائیوں کی کمی ہے اور لائق دوست میں علم و ذہانت کے باوجود کون سی برائیاں موجود ہیں۔ جب اس انداز پر سوچا گیا تو معلوم ہوا کہ لائق دوست از حد متلون مزاج ہیں اور کسی ایک عہدہ پر لگ کر کام نہیں کرسکتے۔ پھر یہ بھی معلوم ہوا کہ یہ دوست اپنی ذہانت اور لیاقت کے بھروسے پر کاغذات اور فائل پڑے رہنے دیتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں یہ نالائق عہدہ دار ہر ایک کام محنت سے کرتا اور اپنی کم علمی اور ذہانت کی کمی کو جفاکشی سے پورا کردیتا۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ اس شخص کو جو کام بھی سونپا گیا وہ اس نے ثابت قدمی سے پورا کیا۔ یہ کبھی نہیں ہوا کہ اس نے کوئی کام بیچ میں چھوڑا ہو یا ایک جگہ سے دوسری جگہ تبادلہ کی درخواست کی ہو۔ جب میں نے ان دونوں کا مکمل جائزہ لیا تو معلوم ہوا کہ بیکار دوست کی خوبیوں کو اس کی برائیوں نے کالعدم کردیا تھا۔ اس کے مقابلے میں نالائق عہدہ دار کی کامیابی کا راز خوبیوں میں نہیں بلکہ برائیوں کے نہ ہونے میں تھا۔

آپ دو اور دو چار کی طرح ترقی کے لیے کچھ خوبیوں کو کلیہ کے طور پر پیش نہیں کرسکتے۔ ترقی کا کوئی ایسا لگا بندھا فارمولا نہیں کہ آپ محنت

سے کام کریں یا صرف سچ بولا کریں تو آپ بہت بڑے آدمی بن جائیں گے یا ترقی کر لیں گے۔ ایسا بھی ہوا ہے کہ بہت سی مصیبتیں خوبیوں کے غلط استعمال سے آتی ہوں۔

اگر آپ اس سارے مسئلے پر غور کریں تو ایک سوال اور بھی پیدا ہوگا اور وہ یہ کہ کسی برائی کا نہ ہونا بھی خوبی ہے۔ اعتراض صحیح ہے لیکن جو بات میں کہنا چاہتا ہوں وہ اس سے ذرا مختلف ہے۔ بات یہ ہے کہ بعض خوبیاں مثبت ہوتی ہیں مثلاً پڑوسی کی مدد کرنا۔ اس کے مقابلہ میں پڑوسی کو دق کرنا برائی ہے لیکن ایک منفی خوبی بھی ہے اور وہ یہ کہ آپ نہ اس کی مدد کریں اور نہ اسے دق کریں۔

چناں چہ خوبی اور برائی کی اس بحث میں اگرچہ گفتگو کا ماحصل ایک ہوگا لیکن اندازِ فکر میں ذرا سی تبدیلی سے زندگی کے مسائل میں جو فرق پڑے گا وہ نہایت اہم ہوگا۔ اب جب بھی آپ کے دل میں رشک اور حسد کے جذبات پیدا ہوں آپ جب بھی دیکھیں کہ نالائق لوگ ترقی کر رہے ہیں، اور آپ جب بھی یہ محسوس کریں کہ آپ اپنی لیاقت اور ذہانت کے باوجود ترقی نہیں کر رہے تو پہلے اس چیز کا جائزہ لیجیے کہ ترقی کرنے والے شخص میں کون کونسی برائیاں نہیں اور آپ میں کون کون سی برائیاں موجود ہیں۔

خوبیاں نتیجہ ہوتی ہیں ماحول، تعلیم و تربیت اور وراثت کا۔ کچھ ایسی خوبیاں بھی ہوتی ہیں جو آدمی قوتِ ارادی کے ذریعہ پیدا کر لیتا ہے لیکن ایسی خوبیوں اور ایسی خوبیاں پیدا کرنے والوں، دونوں کی کمی ہے۔ مثلاً آپ اور میں یہ نہیں کر سکتے کہ کسی بزدل کو بہادر بنا دیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ آدمی کو خوبیاں پیدا نہیں کرنی چاہییں لیکن ترقی کا پہلا اصول خوبیاں پیدا کرنا نہیں بلکہ اپنی برائیاں دور کرنا ہے اور جو برائیاں دور نہ ہو سکیں انھیں کارآمد بنانا یا پھر کم از کم بے اثر بنانا ہے۔ میرے ایک بزرگ ہیں جن پر ہر وقت پٹھانیت طاری رہتی ہے اور جن کا جذبۂ انتقام خالص قبائلی ہے۔ چناں چہ اس جذبہ کا تقاضہ یہی تھا کہ وہ آٹھ دس آدمیوں کو جان سے مار ڈالیں۔ انھوں نے یہی کیا لیکن بعد میں کسی نے انھیں یہ سمجھا دیا کہ انتقام کا یہ طریقہ نہایت دقیانوسی ہے۔ سب سے بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ آپ اپنے دشمنوں سے زیادہ ترقی کریں، ہر چیز میں ان سے سبقت لے جائیں اور اپنی کامیابی کے ذریعہ انھیں ایک مستقل ذہنی عذاب میں ڈال دیں۔ یہ بات خاں صاحب کے دماغ میں ذرا دیر سے بیٹھی تاہم وہ اس پر عمل پیرا ہیں۔ اب یہ حال ہے کہ اگر ان کے کسی دشمن نے ایک لاکھ روپے کا کوئی ٹھیکہ لیا ہے تو وہ ڈیڑھ لاکھ کا ٹھیکہ لیں گے اور اگر ان کا کوئی دشمن کسی اسکول کو دس ہزار روپیہ چندہ دے تو وہ دوسرے اسکول کو کالج بنا دیں گے۔

اگر آپ ابھی تک اپنی قابلیت اور صلاحیت کے باوجود ترقی نہیں کر سکے تو حالات کو ملزم نہ گردانیے، قسمت کو مطعون نہ کیجیے، بلکہ یہ دیکھیے کہ آپ میں وہ کون سی خرابیاں ہیں جو ترقی کی راہ میں روک بنی ہوتی ہیں۔

قوتِ ارادی کی کمی، ضبط کی کمی، متلون مزاجی، خود غرضی، کینہ، غرض بہت سی ایسی برائیاں ہیں جو بظاہر بہت معمولی ہوتی ہیں لیکن ترقی کی راہ میں مکمل روک بن جاتی ہیں۔

نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدائے ۱۶ اکتوبر لغایت ۱۵ نومبر ۱۹۵۱ء

امراض	تعداد	امراض	تعداد	امراض	تعداد
امراض الراس	۸۰۰	امراض القلب	۱۲۷	امراض مخصوصہ اناث	۶۳۹
امراض العین	۴۴	امراض المعدہ	۹۵۶	امراض الاطفال	۲۲۱
امراض الانف	۴	امراض الکبد	۲۴۶	امراض متفرق	۱۷۵
امراض الاذن	۳۰	امراض الطحال	۶	حمائے خلطی	۳۴۰
امراض الفم واللسان	۴۰	امراض الامعاء	۴۱۸	ملیریا	۲۷۶
امراض الاسنان	۲۶	امراض المقعد	۱۱۱	حمائے سل ودق	۱۶
امراض الحلق والہاۃ	۴۶	امراض الکلیہ و مثانہ	۱۲۵	امراض متعدی	۶۰
امراض الصدر	۵۹۹	امراض مخصوصہ ذکور	۵۸۲	امراض فساد الدم	۴۰۰

میزان کل ۵۹۸۶

ملاحظات:-

مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی آؤٹ ڈور مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے اسی ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں حسب ذیل باتیں لائق توجہ ہیں۔ (۱) ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنے نام درج رجسٹر نہیں کراتے اور یہ ۱۵، ۲۰ فی صدی ہوتے ہیں۔ (۲) مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔ یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

"ناظم مطب"

یارانِ میکدہ

ابوسعد

یارانِ میکدہ کے نام سے تبادلۂ خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارۂ "ہمدردِ صحت" یا اطبا کے کسی خاص مدرسۂ فکر کے ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں ابوسعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس تبادلۂ خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔

"ہمدردِ صحت"

اِن ہی دنوں بازار سے گزرتے ہوئے میں نے ایک حکیم صاحب کا بورڈ پڑھا۔ ان کے طویل نام اور خود ساختہ خطابات کے ساتھ ساتھ "ماہرِ سل و دق" بھی لکھا تھا۔ اگر کوئی صاحب جالینوسِ دوراں اور مسیحِ زماں وغیرہ وغیرہ ہوں تو مجھے اور آپ کو اعتراض کا کوئی حق نہیں لیکن ایک حکیم صاحب کے لیے ماہرِ سل و دق ہونا نہایت سخت اور قابلِ اعتراض بات ہے۔ یونانی طب اور کسی خاص مرض کے ماہر کا آپس میں کوئی تعلق نہیں۔ یہ دونوں بے جوڑ باتیں ہیں۔ پچھلے مہینہ میکدہ میں یونانی طب اور مغربی طب کے بنیادی فرق پر بحث ہو رہی تھی۔ دراصل یہ بھی اس معاملہ کی ایک کڑی ہے۔ ایک مغربی طبیب ماہرِ چشم، ماہرِ امراضِ مخصوصہ، ماہرِ سل و دق وغیرہ ہو سکتا ہے لیکن ایک حکیم یہ دعویٰ نہیں کر سکتا۔ دراصل مغربی طب امراض کے علم کا نام ہے اور یونانی طب مریضوں کے علم کا نام ہے۔ مرض بذاتِ خود ایک حدت (Entity) نہیں ہے۔ میعادی بخار، ذیابطیس، آتشک وغیرہ کے مریضوں کو دیکھ کر ہم نے کچھ اصول اور نشانیاں مقرر کر لی ہیں اور ان اصولوں اور نشانیوں کو مختلف بیماریوں کے نام دیے ہیں۔ اگر ایسے کچھ قاعدے مقرر نہ کیے جاتے اور انھیں مختلف ناموں سے یاد نہیں کیا جاتا تو علمِ طب کا پڑھنا مشکل ہو جاتا۔ ایک طبیب دوسرے طبیبوں تک اپنے تجربات نہ پہنچا سکتا۔ امراض کے نام دراصل علامات[1] ہیں حقیقت نہیں۔ چنانچہ کسی علم کے حصول کے لیے علامات سے واقفیت مفید بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ ان علامات کا علم ایک طبیب کے لیے اشد ضروری ہے۔ مگر یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس کی حیثیت صرف ابتدائی ہے۔ بنیادی طور پر طبیب کا فرض یہ ہے کہ وہ مریض کا مطالعہ کرے اور یہ مطالعہ مریض کے عضویاتی تقسیم کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ مریض ایک خراب موٹر یا بگڑی ہوئی سینے کی مشین نہیں کہ آپ اس کا ایک پرزہ بدل دیں یا مرمت یا بند دیں اور مشین درست ہو جائے۔ ہر مریض کی شکایات اس کے سارے جسم، مزاج، غذا، ماحول اور پیشے کا ردِ عمل ہوتی ہیں۔ مغربی طب اور یونانی طب کا یہی بنیادی فرق ہے۔ ایک ڈاکٹر انسان کی عضویاتی تقسیم کر دیتا ہے اور جو اصول مقرر ہو گئے ہیں ان کے مطابق علاج شروع کرتا ہے۔ اگر وہ جنرل پریکٹیشنر ہے تو معمولی امراض کا علاج کر دے گا اور اگر مریض کی حالت زیادہ خراب ہو گی تو مختلف ماہرین سے تھوک، بلغم، پیشاب اور خون کا امتحان کرا کے مریض کو بڑے ماہر کے سپرد کر دیگا۔ اس ماہر کے پاس بھی کل آلات اور لٹریچر وغیرہ اسی مرض سے متعلق ہوگا۔ چنانچہ بڑے سے بڑا ڈاکٹر علیحدہ اپنے اپنے کنویں میں گردش کرتا رہیگا۔

اس کے مقابلہ میں یونانی طبیب اس عضویاتی تقسیم کا قائل نہیں۔ ایک حکیم جب نبض دیکھتا ہے تو گویا وہ سارے جسم کا جائزہ لیتا ہے۔ وہ نسخہ لکھنے سے قبل مزاج، موسم، دوا کے مزاج کو جانچتا ہے اور پھر سارے جسم کو ایک کُل قرار دیتے ہوئے مرض کو دل، معدے یا جگر کے لیے مخصوص نہیں کرتا۔ حکیم مرض کو شخصی حادثہ قرار دیتا ہے اور سچ پوچھیے تو ہر آدمی کے مرض کو مرض کی ایک نئی قسم قرار دیتا ہے۔ مغربی طب بھی اب اس چیز کی قائل ہوتی جا رہی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر کارل نے یہ بات تسلیم کی ہے کہ دنیا میں جس قدر مریض ہیں اسی قدر امراض بھی ہیں۔

سرجری (جراحی) میں عضویاتی تقسیم بیشک قابلِ قبول ہے لیکن ایک حکیم علاج کے سلسلے میں اسے قبول نہیں کر سکتا اور جب عضویاتی تقسیم کا اصول ہی تسلیم نہیں تو پھر کوئی حکیم "ماہرِ سل و دق" کیسے ہو سکتا ہے۔

اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ ہم لوگ ابھی غیر متمدن ہیں اور یورپ کے لوگ تہذیب کے جس معیار پر پہنچ چکے ہیں اس تک پہنچنے میں ہمیں ابھی زمانہ لگیگا۔ اس تمدن کی ایک اور مثال سامنے آئی ہے۔ میں نے ایک مرتبہ میکدہ میں انگلستان کے ہوٹلوں کی گندگی کا ذکر کیا تھا۔ اس سلسلہ میں لندن کے اخبارات میں جو بحث ہو رہی ہے اس سے ایک اور بات بھی معلوم ہوتی ہے۔ ایک مضمون نگار نے شکایت کی ہے کہ کھانے کی گندگی دور کرنے کے لیے یہ چیز از حد ضروری ہے کہ مطبخ میں کام کرنیوالوں کو اس بات پر مجبور کیا جائے کہ وہ رفع حاجت کے بعد ہاتھ ضرور دھویا کریں اور اس مقصد کے لیے پانی فراہم کرنا مالکان ہوٹل کا کام ہے۔ صرف کاغذ کے استعمال سے مکمل صفائی نہیں ہوتی۔ اس پر ایک اور صاحب نے اطلاع دی ہے کہ یہ آسانی تو انگلینڈ میں بہت کم لوگوں کو حاصل ہے۔ اگر کوئی آدمی رفع حاجت کے بعد پانی استعمال کرنا چاہے تو اسے ۳ پنس (تقریباً تین آنے) خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ فرمایئے آدمی ہر بار تین آنے کہاں سے خرچ کرے۔ چنانچہ اب اخبارات نے اس بات پر زور دیا ہے کہ حکومت اور میونسپلٹیاں ہاتھ وغیرہ دھونے کا مفت انتظام کریں اور تین پنس کی فیس اڑا دی جائے۔

ابوسعد کو یہ مراسلہ پڑھ کر اپنی گندگی اور یورپین اقوام کی صفائی کا یقین ہو گیا۔ اگر آپ کو ابھی تک یقین نہیں آیا تو یہ آپ کی ہٹ دھرمی اور غیر مہذب ہونے کی ایک نشانی ہے۔

"مے باقی و مینا باقی"

---

[1] یہاں علامات سے مراد علاماتِ مرض (Symptoms) نہیں ہے۔ یہ لفظ میں نے عام اصطلاحی معنی میں استعمال کیا ہے۔ چنانچہ اس کا انگریزی ترجمہ Symbols ہوگا۔

ابوسعد

طبِ دیہی — دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

ستیاناسی :۔ ستیاناسی کو دیہات میں کٹیلا اور بڑی کٹیلی بھی کہتے ہیں۔ (کنائی کلاں سے الگ ہے)۔ اس کے پودے ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے (پتوں) اور شاخوں وغیرہ تمام اجزا پر کانٹے ہوتے ہیں۔ تنہ اور شاخوں کی رنگت سبز (سفی)دی مائل ہوتی ہے۔ پتوں پر سفید لکیریں ہوتی ہیں پھول زرد رنگ کے کٹوری جیسے (نہا)یت خوشنما ہوتے ہیں۔ پھولوں کے گرنے پر چوکور لمبوترے ڈوڈے لگتے ہیں جب یہ (ڈوڈ)ے پختہ ہو کر خشک ہو جاتے ہیں تو ان کے اندر سے دانہ خشخاش کے برابر سیاہ (رنگ) کے بیج نکلتے ہیں۔ ایک خاص بات یہ ہے کہ اس بوٹی کا پتہ یا شاخ توڑنے سے زرد (رنگ) کا دودھ نکلتا ہے۔

یہ بوٹی اعلیٰ درجہ کی مصفی خون ہے اور بہت سے جلدی امراض میں استعمال (کی) جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص آتشک میں مبتلا ہو مدت سے خارش ستا رہی ہو بدن پر گندے زخم ہوں گٹھیا کی شکایت ہو تو اس بوٹی کے بیج ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر چند روز پلانے سے یہ سب شکایتیں دور (ہو) جاتی ہیں۔ اور ان کے پلانے سے بذریعہ اسہال (فاس)دی مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ اگر کسی شخص کو دیوانہ کتا کاٹ کھائے (تو اس) کے بیج دو تولہ مرچ سیاہ شات عدد کے ساتھ پیس چھان کر ... سے قے دست آکر زہریلا (مادہ خ)ارج ہو جاتا ہے۔ ستیاناسی کی شاخ توڑنے سے جو دودھ نکلتا ہے اگر اس کو سلائی (سے) آنکھوں میں لگائیں یا ایک قطرہ ٹپکائیں تو آنکھوں کی سرخی اور زردی دور ہو جاتا ہے۔

ستیاناسی کے بیجوں سے سرسوں وغیرہ کے مانند بذریعہ کولہو تیل نکالا جاتا ہے۔ (یہ) خارش کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند روز کے مالش کرنے سے خارش جاتی رہتی (ہے۔ علاوہ) ازیں تیل دست آور بھی ہے۔ ایک ماشہ تیل پاؤ سیر دودھ میں ملا کر پلانے سے (پا)نچ دست آجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چار پانچ قطرے یہ تیل بتاشے پر ڈال کر ... کھلانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور ہیضہ کے مریضوں کو تین تین قطرے دو دو گھنٹے کے بعد دینے سے نیند آجاتی ہے اور وہ اس مہلک مرض سے شفایاب ہو جاتے ہیں۔

سرس :۔ پنجاب میں اس کو سرین کہتے ہیں۔ سرس کا درخت بڑا ہوتا ہے۔ عام طور پر سڑکوں کے کنارے لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتے املی کے پتوں سے مشابہ لیکن اس سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھلیاں تقریباً چھ چھ انچ لمبی اور چوڑی ہوتی ہیں اور ان میں املی کے بیجوں سے مشابہ لیکن ان سے بڑے بیج نکلتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کا درد سرس کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے اچھا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر مہاسے نکلے ہوں تو سرس کی چھال پانی میں پیس کر چند روز برابر لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ استسقا ... میں جب کہ تمام بدن سوج جاتا ہے سرس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے آرام آجاتا ہے۔

تخم سرس آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔ اکثر مقوی چشم سرموں میں شامل کیے جاتے ہیں لیکن اگر صرف انہیں کو باریک کر کے آنکھوں میں لگایا کریں تو جالا، پھولا، دھند، رتوندی اور آنکھ کی زرا(...)کو دور کر دیتا ہے۔ اگر ان کے پیسے ہوئے بیجوں کو ... بطور نسوار ناک میں ... تو چھینکیں آکر نزلہ جاری ... اختباس نزلہ ... زکام میں ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے جو درد اور ... بے چینی ہوتی ہے وہ رفع ہو جاتی ہے۔ شقیقہ بھی ان کے سونگھنے سے دور ہو جاتا ہے۔

سرس کے بیجوں کا سفوف بنا کر دو تین ماشہ روزانہ صبح کو دودھ کیساتھ کھلائیں تو جریان و رقت و سرعت کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ سرس کے بیج خنازیر (کنٹھ مالا) کے لیے بھی مفید ہیں۔ ان کو کوٹ چھان کر دو چند شہد خالص میں ملا رکھیں، چالیس روز کے بعد ۲ ماشہ یہ دوا پانی کے ساتھ کھائیں۔

سنبھالو:۔ سنبھالو کو نرگنڈی بھی کہتے ہیں بعض علاقوں میں ملاکے نام سے مشہور ہے۔ اس کا درخت بڑا نہیں ہوتا۔ اس کے پودے عموماً چھ سات فٹ تک بلند دیکھے گئے ہیں جڑ سے متعدد شاخیں نکل کر اِدھر اُدھر پھیل جاتی ہیں اور یہ جھاڑ دار پودوں کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اس کی ایک ایک ڈنڈی میں پانچ پانچ پتے ہاتھ کے پنجے سے مشابہ ہوتے ہیں اسی لیے اس کو سنسکرت میں "پنجانگلی" فارسی میں "پنجنگشت" اور عربی میں "فنجنکشت" کہتے ہیں۔ یہ پتے اوپر سے سبزی مائل نیل گوں اور نیچے کی طرف سفید ہوتے ہیں۔

اس بوٹی میں کیڑوں کو ہلاک کرنے کی زبردست تاثیر ہوتی ہے اگر کسی شخص کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو اس کے پتوں کا رس تین تولہ نکال کر دہی میں ملا کر نہار منھ تین چار دن تک کھلائیں۔ تمام کیڑے ہلاک ہوکر خارج ہوجائیں گے۔

اگر آدمی یا کسی جانور کے زخم ہو اور اس میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ بھی اس بوٹی کا عرق ٹپکانے سے مرجاتے ہیں۔ بلکہ اگر اس بوٹی کا رس پانچ تولہ نکالکر پانچ تولہ تلوں کے تیل کے ساتھ پکائیں یہانتک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کے بعد اس میں موم خالص ایکتولہ پگھلائیں اور جست شگفتہ ایک تولہ ملاکر مرہم تیار کریں تو یہ مرہم خراب سے خراب زخم کو اچھا کردیتا ہے اور زخم میں کیڑے پڑے ہوں تو وہ بھی ہلاک ہوجاتے ہیں۔ بعض لوگ سنبھالو کے پتوں کو تیل میں جلاکر اور ان کو گھوٹ کر مرہم سا بنالیتے ہیں۔ یہ مرہم بھی ہر قسم کے زخموں کو اچھا کر دیتا ہے۔ سنبھالو کے پتوں کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے آشوبِ چشم کی شکایت دور ہوجاتی ہے اور اگر آنکھ میں جالا پھولا ہو تو وہ بھی اسکے چند روز ٹپکانے سے کٹ جاتا ہے۔

سُپاری:۔ سپاری (چھالیہ) کے درخت جنوبی ہند، بنگال اور جزیرہ سیلون اور جزیرہ انڈمان میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی اونچائی پانچ گز سے دس گز تک ہوتی ہے۔ درخت کی چوٹی پر ناریل اور کھجور کے مانند پتے لگتے ہیں اور ان کے نیچے گچھوں میں گول گول پھل آتے ہیں جو "سپاری" کہلاتے ہیں۔

سپاری کو عام طور پر ریزہ ریزہ کرکے پان میں رکھ کر کھاتے ہیں اس سے چونے کی اصلاح ہوتی ہے نیز دانتوں اور مسوڑھوں کو تقویت پہنچتی ہے۔

ہلتے دانت اور مسوڑھوں کو مضبوط کرنے کے لیے اس کا منجن بناکر استعمال کرتے ہیں۔ سپاری کو جلاکر کوئلہ بنائیں اور تنگنا چاک ملاکر ریزہ ریزہ بطور منجن استعمال کریں۔ اس سے دانت صاف اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔

سپاری اور بڑی الائچی کو جلاکر باریک پیس کر سفوف بنائیں اگر [illegible] ہو تو اس کے سفوف کے چھڑکنے سے اچھا ہوجاتا ہے۔

سپاری ایکتولہ کو ٹکڑے ٹکڑے کرکے ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں [illegible] پاؤ رہ جائے تو اس پانی کو چھان کر پلائیں۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری [illegible] آنے والے دست بند ہوجاتے ہیں۔ سپاری رحم کو طاقت دیتی [illegible] کی فضول رطوبت کو خشک کرتی ہے اور اس غرض کے لیے عورتوں [illegible] ضعفِ رحم اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں بہ کثرت استعمال کی جا[illegible] اس کے علاوہ مردوں کے مرض جریان اور رقت و سرعت میں بھی [illegible]

سہدیوی:۔ سہدیوی ایک بوٹی ہے۔ گرمی اور برسات کے موسم مکی اور گنے کے کھیتوں میں خود بخود پیدا ہوجاتی ہے۔ جاڑوں میں جب [illegible] خوب پڑتی ہے تو جل کر ختم ہوجاتی ہے۔

اس کا پودا آدھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے کسی قدر تلسی کے مشابہ لیکن روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول بینگنی (اودے) ہوتے ہیں۔ [illegible] کسی قدر کڑوا ہوتا ہے اور سونگھنے پر خاص قسم کی بو آتی ہے۔

سہدیوی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے صفراوی اور خونی بخار [illegible] کرتی ہے۔ ان فوائد کے لیے اس کو پانی میں پیس چھان کر پلاتے ہیں۔ نیز جوش دے کر بھی دیتے ہیں۔ پسینہ آکر بخار دور ہوجاتا ہے۔ سہدیوی (خون تھوکنا) کے لیے بھی مفید ہے۔ حلق اور سینہ سے خون آتا ہو [illegible] عضو سے خون جاری ہو تو اس کو پیس چھان کر پلانے سے بند ہوجا[illegible]

پیشاب جل کر آتا ہو تو سہدیوی کو پیس چھان کر پلانے سے رفع ہوجاتی ہے۔ پرانا بخار بھی اس کے استعمال سے دور ہوجاتا [illegible] کے لیے سہدیوی کی جڑ ایک تولہ، سونٹھ تین ماشے کے ساتھ پانی [illegible] کر پلائی جاتی ہے۔

کھانسی خشک ہو یا تر اس کے لیے بھی یہ بوٹی نہایت م[illegible] آواز بیٹھ گئی ہو تو اس کو کھولتی ہے۔

سہدیو بوٹی ۴ تولے، خولنجان ۲ تولے، ملہٹی ۲ تولے کو باریک پیس چھان کر شہد ملاکر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ا[illegible] ایک گولی منھ میں رکھ کر اس کا لعاب چوستے ہیں۔

معالجات

کیا اکسیر البدن ہاتھ لگ سکتا ہے؟

ایک انقلاب انگیز نظریۂ علاج

ں سے یہ خیال راسخ چلا آتا ہے کہ تمام امراض کی ایک ہمہ گیر دوا اس
ِد ہے جس کے طلسمی اثرات سے تمام جسمانی شکایتیں حیرت انگیز طور پر
یں۔ اسی بنا پر مختلف زمانوں کے اہلِ صنعت و حکمت "شافیٔ مطلق"
یں برابر سرگرداں رہے۔ علاج بالمثل (ہومیوپیتھی) علاج
ل وحمام کا علاج) اور اسی قسم کے دوسرے طریقِ علاج کی بنیاد بھی
پر قائم ہے کہ تمام امراض کا ایک ہی سبب ہوا کرتا ہے اور اسکا علاج
ی ہے۔ اس خیال پر اہلِ علم (سائنسداں) اگرچہ برابر چیں بجبیں رہے پھر
ی عقیدگی دماغوں سے کلیتاً کافور نہ ہو سکی لیکن چند گلٹیوں کی ہوشربا
ں نے اس خوش آیند عقیدے کو نئے سرے سے جگا دیا ہے اور جدید
جس رخ پر جا رہی ہے وہ اس امکان سے عین قریب کرتی جا رہی ہے
حیات یا اکسیر البدن کا تصور محالات کے قبیل سے نہیں۔

فقِ عمومی: چناں چہ جامعہ مانٹریل (کینیڈا) کے استاد طب
کٹر سیلی (Selye) نے حیوانات پر اپنے تجربات و تحقیقات
پیش کیے ہیں ان سے بہت سے اطبا اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اب وہ دن
یں ہے کہ دنیائے طب بیشتر امراض پر قابو پانے میں کامیاب
اکٹر موصوف نے اپنے کام کو نظریۂ توافقِ عمومی (General – Adaptation Th...) کے نام سے پیش کیا ہے۔

نظریہ کا ماحصل یہ ہے کہ مختلف اسباب سے جسم میں ایک ناموافق
ہو جاتی ہے جس کے مقابلے کے لیے جسم میں ایک ایسا نظام موجود
جدل کے بعد اس کو موافق حالت میں تبدیل کر دیتا ہے۔
یہ ہے کہ مرض کے مختلف اسباب سے بدنِ انسان میں اگر ایک غیر معتدل
یدا ہو جاتی ہے تو نظامِ جسم میں ایک ایسی باقاعدہ کل بھی موجود ہے
مدافعت کے بعد اس کو اعتدالی صورت پر واپس لے آتی ہے۔
سیلی اس ناموافق حالت یا غیر معتدل کیفیت کو ایک ہی اصطلاح
صدمہ یا نکایت (Stress) سے یاد کرتا ہے اور اس کو ہر مرض کے
لیے ایک سببِ واحد یا سببِ مشترک قرار دیتا ہے۔ اس کا یہ نظریہ "نظریۂ
نکایت" (سٹریس تھیوری) کہلاتا ہے۔

نکایت" اذیت، تکلیف، دکھ، درد

اس کے بعد ڈاکٹر موصوف کی یہ بھی رائے ہے کہ اس تکلیف یا صدمہ
کے ازالہ کے لیے جو ہر مرض میں یکساں طور پر لاحق ہوا کرتا ہے جسمِ انسان
میں ایک مشترک نظامِ مدافعت موجود ہے جو ہر مرضی آفت کے وقت متاثر
ہو کر حرارت میں آجاتا اور لڑنے کو تیار ہو جاتا ہے جسمِ انسان کے اسی اندرونی
آلۂ مدافعت کا نام ڈاکٹر موصوف نے نظامِ توافق (Adaptation Syndrome) رکھا ہے۔ پھر چونکہ اس اصطلاحی عمل کا تعلق
کسی ایک مرض کے ساتھ مخصوص نہیں ہے بلکہ یہ تدبیری عمل ہر مرض میں
کارفرما ہوتا ہے اس لیے اس توافق کو کلی یا عمومی کے لقب سے مقید کر کے توافقِ
عمومی یا کلی (جنرل اڈپٹیشن) کہا جاتا ہے۔

الغرض سیلی کے نزدیک ہر مرض کا سبب ایک ہی ہے یعنی صدمہ یا
نکایت یا تکلیف اور اس کا مشترک علاج نظامِ توافق کو افراط و تفریط
کے درمیان حدِ اعتدال پر واپس لانا۔

کیمیاوی توازن:- ڈاکٹر سیلی کے نظریہ کو سمجھنے کے لیے پہلے یہ جان لینا
ضروری ہے کہ بقائے صحت کے لیے جسمِ انسان میں کیمیاتی توازن ضروری ہے
جس کو دوسری اصطلاح میں اعتدالِ مزاج اور اعتدالِ عناصر بھی کہا جاتا
ہے اور اسی کا دوسرا نام توافق یا تعادل ہے۔

سیلی کی رائے ہے کہ اس اعتدال پر ان گلٹیوں کا اقتدار ہے جن کو
بے نالی گلٹیاں (ریسلی یا درون افرازی غدد) کہا جاتا ہے اور جن کی اندرونی
رطوبات کو جو چپکے چپکے خون کے بہاؤ میں پہنچتی رہا کرتی ہیں رسیل یا ارمون
(Hormone) قاصد پیغامبر یا درون افرازی کے ناموں سے یاد کیا جاتا ہے

جب یہ گلٹیاں متوازن طور پر عمل کرتی ہیں تو انسان کا جسمانی اعتدال اور کیمیاوی توازن قائم رہتا ہے جس کا دوسرا نام "صحت" ہے اور جب ان کے افعال میں توازن قائم ہو جاتا ہے بہ الفاظ دیگر جب ان کی رطوبتیں خون کے بہاؤ میں حدِ اعتدال سے زیادہ پہنچتی ہیں تو کیمیاوی توازن اور جسمانی تعادل کے ختم ہو جانے سے مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

پیغامبروں میں تضاد: سیلی کا عقیدہ یہ بھی ہے کہ ان رطوبتوں یا پیغامبروں میں دو متقابل گروہ ہیں جن کے افعال ایک دوسرے کے متخالف سمت کی طرف رخ رکھتے اور اس طرح ایک دوسرے کی اصلاح و تعدیل کرتے ہیں یعنی دونوں کے درمیان ایک قسم کا تقابل یا تضاد ہے۔

یہی عقیدہ ڈاکٹر سیلی کا خاص اور قابلِ ذکر عقیدہ ہے جس نے دنیائے طب میں ہل چل مچا دی ہے اور نئے انکشافات کے باب میں امکان کی کنڈی ہلا دی ہے۔

علاج کی کنجی: اگر یہ خیال عملی طور پر استحکام کے ساتھ ثابت ہو جائے اور معالجین کے قابو میں وہ وسائل اور ذرائع آ جائیں جن سے ان دونوں قسم کی گلٹیوں کے افعال میں توازن بحال کیا جا سکے تو اس کے دوسرے معنے یہ ہوں گے کہ دنیائے طب جس اکسیر کی تلاش میں صدیوں سے سرگرداں تھی وہ آخر کار سیلی کی رہبری سے ہاتھ لگ گئی۔

توضیح

نکایت کی تشکیل: سیلی کی مذکورۂ بالا نظریہ کی شرح و تفصیل یہ ہے کہ:۔

وہ سببِ مشترک جس کا نام نکایت یا تکلف (سٹرس) ہے اور جو تمام امراض میں مشترک طور پر پایا جاتا ہے مندرجۂ ذیل صورتوں میں رونما ہوا کرتا ہے:۔

۱۔ حرارت ۲۔ برودت
۳۔ خستگی و ماندگی ۴۔ تناؤ کی زیادتی (تمدد شریانی)
۵۔ تشویش و پریشانی ۶۔ چوٹ، زخم اور افراطِ عمل (دباؤ)
۷۔ اعضاء کے خلیات کی غیر معمولی بالیدگی، جیسی کہ سرطان میں ہوا کرتی ہے۔
۸۔ بیرونی جراثیم کا حملہ

مدافعانہ عمل کے تین درجے: پھر یہ تکلف خواہ کسی صورت سے رونما ہو اس سے مقابلہ کے لیے جسم ہمیشہ ایک مدافعانہ عمل کیا کرتا ہے جس کے تین درجات ہیں:۔

۱۔ ابتدائی درجہ — خطرہ کی گھنٹی:۔ یہ گویا ایک اعلانِ عام ہے "کہ لڑنے کے لیے تیار ہو جاؤ"۔
۲۔ جنگ کا اقدام — اس درجہ میں رسیل (ہارمون) بنانے والی گلٹیاں حملہ آور دشمنوں کو شکست دینے کی کوشش میں جوشِ عمل کا اظہار کرتی ہیں۔
۳۔ خستگی و ماندگی کا درجہ، جس کا آخری نتیجہ موت ہے، بشرطیکہ جسم کا یہ جنگی مقابلہ دشمن کو شکست دینے میں ناکام رہے۔

ڈاکٹر سیلی کے تصورات کے لحاظ سے ہر مرض کی بنیاد چونکہ نکایت نامی ایک عام دشمن ہے اس لیے اس نے علاج امراض کا جو نیا خیال پیش کیا ہے اس کا اصول یہ ہے کہ اس تکلیف کے اصلی عامل (Stress Factor) کا ازالہ کیا جائے —— یہ ایک ایسا واحد اور کلی اصول ہے جو ہر مرض اور ہر حالت میں بلا امتیاز منطبق ہے۔

اس سلسلے میں ڈاکٹر سیلی کا یہ دعویٰ قطعاً قرینِ قیاس ہے کہ:۔
"اگر بنیادی دشمن یعنی 'نکایت' کا عمل مسلسل قائم رہے تو اس کا آخری نتیجہ لازماً یہی ہوگا کہ مرض سے مقابلہ کرنے والی قوت جسم سے سراسر کافور ہو جاتے۔"

قوتِ مدافعت اور رسیل (ہارمون) دماغ کے تلے ایک گٹھلی سی گلٹی پائی جاتی ہے چھوٹے ہوتے بڑے مٹر کے برابر۔ اس کو غدۂ نخامیہ (پیچوٹیٹری گلینڈ) کہا جاتا ہے۔ اس کے اگلے حصے سے جو رطوبت (رسیل ہارمون) حاصل ہوتی ہے اس کو نخامین قدامی (STH Harmone) کا لقب بخشا گیا ہے۔ (نخامیہ ۔ بلغم ۔ پیچوٹیٹری: بلغمی)

اس رسیل کے متعلق عرصۂ دراز سے محض اس قدر پتہ تھا کہ یہ ایک تعمیری عنصر ہے جس کے اثر سے اعضا کی قوتِ نامیہ تیزی سے کام کرتی اور خوب نشوونما پاتے ہیں۔ اس لیے اس کو محض "رسیل تعمیر" (Growth Harmone) سمجھا جاتا تھا۔ اس خیال کی طرف اس حقیقت نے رہبری کی کہ جب جانوروں میں یہ رطوبت پچکاری کے ذریعہ پہنچائی جاتی ہے تو ان کے اعضا میں نمو و بالیدگی کے مظاہر تیز ہو جاتے ہیں

سیلی کے نئے تجربات جو ابتک محض جانوروں پر کیے گئے ہیں اس طرف رہبری کرتے ہیں کہ غدۂ نخامیہ کی یہ رطوبت جانوروں میں جراثیمی امراض کے مقابلے کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتی اور عفونت و جراثیم کے اعمال کو بڑھنے نہیں دیتی ہے۔ گو یہ تجربات ابھی جانوروں تک محدود ہیں مگر امید قوی ہے کہ آئندہ انسانوں میں اس طلسمی جوہر کے وہی شفائی اثرات ظاہر ہو کر رہیں گے جنکا ابتدائی مگر بنیادی مظاہرہ اس وقت بے زبانوں پر ہو رہا ہے۔

رسیل (ہارمون) کے دو متقابل گروہ:- چند ہی دنوں کی بات ہے کہ سیلی اور اس کے رفقائے کار نے یہ پتہ چلایا، جیسا کہ اوپر اشارہ کیا گیا ہے کہ گلٹیوں کی اندرونی رطوبات (رسیل: ہارمون) کے دو گروہ ہیں جن کے افعال کا رخ ایک دوسرے کے مقابل ہے۔ یہی مرض کے تین بنیادی گروہوں پر اثر انداز ہوتے ہیں:-

۱- جوڑوں کے اورام و اوجاع

۲:- جراثیمی امراض، جو جراثیم کے اثرات کے نتیجے میں لاحق ہوا کرتے ہیں۔ (مائکروبک ڈیزیز)

۳:- وہ امراض جن میں بعض موثرات سے متاثر ہونے کی قابلیت ناواجب طور پر تیز ہو جاتی ہے

امراض ذکاوت (الرجک ڈیزیز)۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ بنی نوع انسان سے متعلق ہر جسمانی ابتلا (اور شاید ذہنی ابتلا بھی) کسی نہ کسی طرح رسیل (ہارمون) کے ان ہی دونوں گروہوں سے وابستگی رکھتا ہے۔

سیلی کو اپنے نظریہ پر پورا اعتماد ہے اور بہت سے محققین نئی امیدوں کے ساتھ اس کی تائید میں ہیں۔ سیلی کا ذہن سولہ سال پہلے اتفاقاً اس طرف منتقل ہوا جس کی تفصیل وہ اس طرح بیان کرتا ہے:-

کلاہِ گردہ ہر مرض کی دوا:- مجھے معلوم ہوا کہ بیض (خصیتہ الرحم) کی رطوبت (رسیل) کی پچکاریاں جب چوہوں میں کی جاتی ہیں تو اس سے کلاہِ گردہ کے بیرونی (قشری) حصے میں تحریک پہنچتی ہے اور اس کا عمل تیز تر ہو جاتا ہے اس کے ساتھ ہی توتہ نامی گلٹی (تھائمس گلینڈ) میں تحریک کے بجائے اس عمل سے انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور وہ گھلنے اور کم ہونے لگتی ہے۔ علیٰ ہذا چوہوں میں بُرے قسم کے زخم شروع ہو جاتے اور آخر میں وہ مر جاتے ہیں۔"

"اس کے بعد میرے علم میں یہ آیا کہ یہی آثار اس وقت بھی ظاہر ہوا کرتے ہیں جب کوئی مصنوعی رسیل (ہارمون) پچکاری کے طور پر پہنچائی جاتی ہے، یا جب جسم میں کوئی مرضی کلفت (شکایت)، یا جسمانی نقصان لاحق ہوا کرتا ہے۔" اس سلسلے میں عجیب تر انکشافات یہ ہیں کہ:-

۱- امراض کی اہم کلفتیں تو درکنار معمولی سی ورزش بھی کلاہِ گردہ کو تحریک پہنچا دیتی ہے۔ ۲:- ہر مرضی آفت سے کلاہِ گردہ تقویت حاصل کرتے ہیں۔ آپ جانور کو جتنی زیادہ مضرت پہنچائیں، کلاہِ گردہ اتنے ہی زیادہ بڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر کلاہِ گردہ اس مظاہرے کو پیش کرنے میں ناکام رہے تو وہ جانور ہلاک ہو جاتا ہے۔ (۳) کلاہِ گردہ کو اگر جسم سے خارج کر دیا جائے تو قوت مدافعت تیزی سے گر جاتی ہے۔ پھر اگر کلاہِ گردہ کا عصارہ (نچوڑ، رسیل: ہارمون) دیا جائے تو مذکورہ قوتِ مدافعت نئے سرے سے بحال ہو جاتی ہے۔

کلاہِ گردہ کی نخامی گلٹیوں کا تعاون:- ان انکشافات میں طرفہ تر یہ انکشاف ہے کہ کلاہِ گردہ اس تحریک میں غدۂ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) کے پیغام کے محتاج ہیں چنانچہ جب غدۂ نخامیہ کو جسم سے خارج کر دیا گیا تو اس جانور کے کلاہ گردہ تحریک حاصل نہ کر سکے۔ پھر جب کلاہِ گردہ کے پوست (قشری حصہ) کی رطوبت (رسیل: ہارمون) پہنچائی گئی تو از سر نو ان گلٹیوں میں قوتِ نشوونما بحال ہو گئی اور ان کا حجم بڑھ گیا۔

جسم کا کیمیاوی توازن اور رسیل کے دو گروہ:- یہ تصور کہ جسم میں رسیلات (ہارمونز) کے دو گروہ ہیں سیلی کو اس تجربہ سے ہوا کہ کلاہِ گردہ کے قشری حصہ کے عصارے جوہر قشری (ACTH) کی متواتر خوراکیں بازچوہوں میں پہنچائیں تو ان چوہوں کے پھیپھڑوں، جگر، گردوں، قلب اور دوسرے اعضا میں خطرناک قسم کے پھوڑے نکل آئے، جسم کے اندر کے معمولی جراثیم تیزی سے نشوونما پانے لگے اور مختلف اعضا میں ان جراثیم کی نوآبادیاں قائم ہو گئیں —— بالفاظ دیگر اس رسیل (ہارمون) کے پہنچانے سے چوہوں میں قوتِ مقابلہ ختم ہو گئی اور ان میں مہلک قسم کے متعدی امراض پیدا ہو گئے، خون میں ایک عام سمیت لاحق ہو گئی اور آخر کار یہ سب ہلاک ہو گئے لیکن اس کے برعکس ۱۲ چوہوں کو یہی چیز دی گئی مگر غدۂ نخامیہ کے رسیل نخامین قدامی (STH) کیساتھ ملا کر، تو یہ سارے چوہے تندرست اور سلامت رہے۔ اس واقعہ سے سیلی نے یہ استدلال کیا کہ رسیلات کے درحقیقت دو ممتاز گروہ ہیں جو ایک دوسرے کے خلاف کام کرتے ہیں اور ایک گروہ دوسرے گروہ کے نتائج کو توڑ دیتا ہے جس پر جسم کے کیمیاوی توازن کا مدار ہے۔

اگر رسیلات کے ان دو گروہوں پر معالجین کو پورا اقتدار حاصل ہو جائے اور وہ ان کو موزوں اور متناسب مقدار میں استعمال کر کے جسم کے اس مطلوبہ توازن کو قائم رکھنے میں کامیاب ہو جائیں تو اس کا مطلب ہو گا کہ صحت کا واپس لوٹنا کوئی کٹھن معاملہ نہیں، اور یہ کہ سارے امراض کے لیے ایک مفید عام "اکسیر" ہاتھ آ گیا۔

اگر پانی بھی ٹھیک نہیں تو کچھ نہیں

از مسٹر ایس اے۔ خالق، ایڈیٹر "ریبہ" دہلی

بیشمار لوگ طبعی موت نہیں مرتے، یہ قتل کردیے جاتے ہیں، ان کے قاتل کون ہیں؟ جراثیم! حفظانِ صحت کے تجربات سے یہ بات بارہا ثابت کی جا چکی ہے کہ ایک اٹھ سال کا آدمی جو اپنے آپ کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہو، اپنا منہ اور آنتیں صاف رکھتا ہو، صاف پانی پیتا ہو، ورزش کرتا ہو اور سائنس اور اس کے اپنے تجربات نے جو غذا اس کے جسم کے موافق قائم کردی ہو، صرف وہی استعمال کرتا ہو تو وہ اپنے ہم چالیس سالہ دوست سے زیادہ جوانی محسوس کرتا ہے جس نے بے احتیاطی، غفلت اور جہالت کی وجہ سے اپنی صحت برباد کرلی ہو۔

راک فیلر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر الکس کارل اور حفظانِ صحت کے ماہر پروفیسر جیکس لوئب اور ڈاکٹر جے۔ ایم۔ پی بیلز کے تجربات یہ بات روزِ روشن کی طرح ثابت کرتے ہیں کہ قبض کی شکایت نہ پیدا ہونے دینے سے اور جسم کو مہلک جراثیم سے محفوظ رکھنے سے انسانی زندگی بہت کچھ بڑھ سکتی ہے۔ قبض کی شکایت کو روکنے اور جراثیم کے حملے سے بچنے کا ایک راستہ صاف پانی بھی ہے۔ بہت سے لوگ پانی کا فاقہ بھی کرتے ہیں اور بہت کم پانی پیتے ہیں یہ بڑی فاش غلطی ہے۔ ہم کو ہر روز ۸ گلاس صاف پانی پینا چاہیے۔ اگر اس سے کم پیا جائیگا تو تن درستی پوری طرح قائم نہیں رہ سکتی۔ صبح اٹھتے ہی اچھی طرح غرارے کرنے کے بعد پیاس ہو یا نہ ہو زبردستی غٹا غٹ ایک یا دو گلاس پانی ضرور پی لینا چاہیے اس سے معدہ اور آنتیں دھل جاتی ہیں اور باقی چار پانچ گلاس رات تک پورے کر لینے چاہییں۔

پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے مگر اتنا ٹھنڈا نہیں کہ اگر باہر کی جلد مثلاً ہاتھ پر ڈالا جائے تو تکلیف ہو۔ جب زیادہ ٹھنڈے پانی سے ہاتھ پر تکلیف ہوتی ہے تو ظاہر ہے کہ اندر کے کل پرزوں کو کسقدر نقصان پہنچتا ہوگا۔

صاف پانی کی کافی مقدار فضلے کو اچھی طرح باہر نکال دیتی ہے اور سدے بننے نہیں دیتی جن سے بیشمار بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ صاف پانی جسم کے زہروں کو دفع کردیتا ہے۔ دورانِ خون درست رکھتا ہے۔ کھانا ہضم کرنے میں بڑی معقول مدد دیتا ہے اور بھی کئی طرح سے صحت قائم رکھتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کے رس جن میں صاف اور مقطر پانی ہوتا ہے جیسے پالک، شلجم، انار، انگور اور سنترہ بہت جلد جزوِ بدن ہوجاتے ہیں اور جسم میں طاقت بھی پہنچاتے ہیں۔

یہی پانی جو اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے، اگر میلا یا گندہ ہو یا اس میں مہلک بیماریوں کے جراثیم شامل ہوں تو ازحد خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ایسے پانی سے مہلک بیماریاں جیسے دست، میعادی بخار، پیچش، ہیضہ، تپ دق لاحق ہوجانے کا خطرہ ہوجاتا ہے، جان کے لالے پڑ جاتے ہیں اور زندگیاں غارت ہوجاتی ہیں۔ پانی میں مہلک جراثیم شامل ہونے کے بہت سے ذرائع ہیں مثلاً نلوں میں چھید ہوجاتے ہیں، یہ نل گندی نالیوں کے پاس سے گزرتے ہیں اور نالیوں کی زہریلی گیس چھیدوں کے ذریعہ نلوں میں داخل ہوکر پانی کو زہریلا کردیتی ہے اور صحت بگاڑ دیتی ہے۔ بہت سے کنویں کم گہرے ہوتے ہیں، ان میں کھنچائی کم ہوتی ہے، سوتوں سے پانی بہت کم آتا ہے۔ اس طرح پانی گندا ہوجاتا ہے جسمیں مہلک جراثیم پیدا ہوجاتے ہیں۔ اکثر کنویں سالوں صاف نہیں کیے جاتے۔ ان کی تہہ میں کیچڑ، ٹوٹے پھوٹے مٹکینے، ٹین کے زنگ آلود ٹکڑے، میلی رسیاں، پرانی جوتیاں، مرے ہوئے پرندے اور چوہے اور خدا معلوم کیا کیا پڑا ہوتا ہے۔ اس پر طرہ یہ کہ پرندے اپنے گھونسلے بنالیتے ہیں اور انکی بیٹ سے ہر وقت پانی گندہ ہوتا رہتا ہے۔ آس پاس لوگ کپڑے دھوتے ہیں، رفع حاجت کرتے ہیں۔ یہ گندگیاں زمین میں جذب ہوکر کنووں میں پہنچتی ہیں اور بیماریاں پھیلاتی ہیں۔ محلوں اور گلیوں میں گندی نالیوں کے پاس برمے لگادیے گئے ہیں۔ نالیوں کی یہ گندگی لازمی طور پر قریب کے برمے والے کنویں میں پہنچتی ہے اور پانی کو زہریلا کرتی رہتی ہے۔ نالیوں کا پانی اور بھی خراب ہوتا ہے۔ لوگ میلے کچیلے کپڑے دھوتے ہیں، اپنے زخم دھوتے ہیں اور چیتھڑے نالیوں میں پھینک دیتے ہیں۔ آس پاس کی گندگی اور غلاظت بارش کے ایک ریلے سے براہِ راست پانی میں شامل ہوجاتی ہے۔

پانی ایک ذرا سی چیز ہے اس کے لیے اپنی راحت، اپنا چین اور سکھ برباد کرنا بے معنی ہے۔

موسم کے پھل اور ترکاریاں

کھجور

کھجور چھوارے کی قسم سے ہے۔ اس کا درخت چھوارے کے درخت کے مانند صرف ایک تنہ ہوتا ہے جس کی اونچائی چالیس فٹ تک ہوتی ہے۔ بوسیدہ پتوں کے گرنے سے تمام تنہ پر کھپروں کے نشان رہ جاتے ہیں۔ چوٹی پر جا کر لمبی لمبی شاخیں چاروں طرف پھیل کر شاخیں سی بنا لیتی ہیں ان شاخوں پر ایک دوسرے کے مقابل لمبے لمبے نوک دار پتے نکلتے ہیں چوٹی پر ان پتوں کے درمیان کھجوروں کی گہل لگتی ہے جو خام ہونے کی حالت میں رنگت میں سبز اور مزہ میں نہایت بکسی ہوتی ہے لیکن پختہ ہونے پر ان کا رنگ سرخ زردی مائل اور مزہ شیریں ہوتا ہے۔ عراقی کھجوریں جو ہند و پاکستان میں آکر فروخت ہوتی ہے وہ یہاں کی دیسی کھجوروں سے زیادہ موٹی گودے دار اور زیادہ شیریں ہوتی ہے۔

کھجوروں سے گڑ اور شکر بھی بنائی جاتی ہے۔ تاڑی اور سیندھی کے مانند کھجور کے درخت کے چوٹی پر گودنے سے ایک خاص قسم کا رس نکلتا ہے جس کو کھجور کا مدھ یا کھجور کی تاڑی کہتے ہیں۔

کھجور گرم و تر ہے۔ اس میں بدن کو غذائیت دینے اور طاقت بخشنے والے اجزا کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں شکر سب سے زیادہ مقدار میں ہوتی ہے جو بہت جلد ہضم ہو کر بدن کے تغذیہ میں صرف ہوتی اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں اجزائے لحمیہ (پروٹینز) کے علاوہ فولاد، چونا اور حیاتین بھی ہیں جو پرورش بدنی کے لیے نہایت کارآمد چیزیں ہیں۔ اگر کھجوروں کو دودھ کے ساتھ کھائیں تو اس سے بدن کو پورے غذائی مواد بہم پہنچ جاتے ہیں اور وہ دوسری غذاؤں سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔ چناں چہ کھجور اور بکری کا دودھ گاندھی جی کی من بھاتی غذا تھی۔ عرصہ دراز تک وہ ان دونوں چیزوں کو استعمال کرتے رہے۔

غذائی افادیت کے علاوہ کھجوریں دوائی افادیت بھی رکھتی ہیں۔ چناں چہ یہ قبض کو دور کرتی ہیں اور پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں اور مقوی باہ بھی ہیں۔ لیکن یہ واضح رہے کہ یہ زیادہ تر سرد مزاج لوگوں کے موافق ہیں۔ کھجور کا مدھ جب تک تازہ رہتا ہے اس میں کسی طرح کی بو نہیں ہوتی۔ مزہ بھی نہایت عمدہ شیریں ہوتا ہے۔ یہ نہایت مفرح اور مقوی و مسمن بدن ہے لیکن اس میں تاڑی کے مانند چند گھنٹے گزرنے پر ہی جوش آجاتا ہے اور شراب کے مانند نشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

کھجور کی چوٹی پر پھول لگنے کی جگہ ایک سفید رنگ کی چیز پیدا ہوتی ہے جس کو کھجور کا گابھا کہتے ہیں۔ اس کا مزہ مغز بادام کے مانند ہوتا ہے۔ اس کو شہد یا شکر کے ساتھ کھاتے ہیں۔ یہ بھی بدن کو غذائیت اور طاقت دیتا ہے لیکن یہ قابض ہوتا ہے اس کے کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کھانسی اور حلق کی خشکی کے لیے بھی مفید ہے۔

سنترہ

سنترے کو سنگترہ اور رنگترہ بھی کہتے ہیں۔ مشہور پھل ہے۔ اس کے درخت متوسط قد و قامت کے ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ ہندستان میں ہر جگہ پیدا ہوتے ہیں لیکن ناگپور کا سنترہ اپنی لطافت اور مزے کے اعتبار سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔

سنترے سرد تر ہوتے ہیں۔ ان میں شکر، کیلسیم وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں حیاتین الف۔ ب۔ ج بھی کافی مقدار میں موجود

ہوتے ہیں۔ چنانچہ صفراوی اور خونی مزاج کے لوگوں کے لیے بہترین میوہ ہے۔ اس میں خفیف لطیف خوشبو ہوتی ہے جس سے دل و دماغ کو تفریح حاصل ہوتی ہے۔ نہایت خوش مزہ ہوتا ہے جس کے باعث بچے، جوان اور بوڑھے سب ہی اس کو رغبت سے کھاتے ہیں۔ یہ بدن کو غذائیت دیتا ہے لیکن اس کی غذائیت بہت لطیف ہوتی ہے۔ اس کا رس معدہ کے لیے بار نہیں ہوتا۔ بہت جلد ہضم ہو کر جسم کو طاقت بخشتا ہے۔ اگر معدے میں حرارت ہو، مزاج میں صفراویت غالب ہو تو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ جن لوگوں کے خون میں تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے، وہ سنتروں کے کھانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ اگر صفرا کے غلبہ سے بھوک نہ لگتی ہو تو سنتروں کا استعمال اس شکایت کو دور کر دیتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد کھانے سے ہضم غذا میں مدد ملتی ہے۔

قبض کے مریضوں کے لیے بھی سنترہ مفید ہے۔ ایک دو سنترے صبح کے وقت کھانے سے آنتوں میں تحریک پہنچتی ہے اور وہ فضلات کو خارج کرنے کے لیے تیار ہو جاتی ہیں۔ بخار کے مریضوں کے لیے سنترے ایک نعمت ہیں۔ ان کو کھانے سے منہ کی بدمزگی دور ہو جاتی ہے۔ پیاس کو تسکین ہوتی ہے اور بخار کی گرمی کے رفع ہونے میں مدد ملتی ہے۔ ان فائدوں کے ساتھ بدن کو غذائیت بھی پہنچتی ہے۔ تمام گرم امراض میں جب کہ مریض کو بھوک نہ لگتی ہو، پیاس زیادہ ستاتی ہو، عام جسمانی کمزوری کا غلبہ ہو سنترے کا استعمال بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کا رس معدے میں پہنچنے کے بعد فوراً ہی ہضم ہو جاتا ہے اور بدن کو اپنے اثرات سے فائدہ پہنچاتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیے بھی سنترہ نہایت فائدہ بخش ہے، خصوصاً ایسے بچوں کو جن کی پرورش بازاری دودھ سے ہوتی ہو یا وہ معدے اور جگر کی شکایتوں میں مبتلا ہوں، یا کساح، دق الاطفال (سوکھا) جیسے امراض لاحق ہوں، سنترے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

طاعون اور ہیضہ کے زمانے میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ثابت ہوتا ہے۔ کھانسی اور دائمی نزلہ کے مریضوں کے لیے سنترہ مناسب نہیں خصوصاً کھٹے سنترے کھانے سے ان کو قطعاً پرہیز کرنا چاہیے۔

پیٹھا

پیٹھے کو عربی میں محدبہ، فارسی میں بز دُبہ کہتے ہیں بعض علاقوں میں اس کو کمہڑا اور بھورا کولا بھی کہا جاتا ہے۔

پیٹھا سیتا پھل کے برابر بڑا ہوتا ہے۔ لیکن باہر سے اس کی رنگت سبز سفیدی مائل ہوتی ہے۔ اس کا پودا بھی کدو اور سیتا پھل کے مانند بیل دار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد و تر ہے۔ اس کی ترکاری کم پکا کر کھاتے ہیں۔ زیادہ تر اس کی مٹھائی، حلوا اور مربہ بناتے ہیں۔

اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے، عمدہ خون پیدا کرتا ہے جو بدن کی پرورش کرتا ہے اور اس کو قوت بخشتا ہے اور دل و دماغ کو طاقت و فرحت دیتا ہے۔ سوداوی مادہ اور پھوڑے پھنسیوں کو رفع کرتا ہے گرمی کی وجہ سے خفقان کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔ معدہ اور جگر کی گرمی کو زائل کرتا ہے، پیشاب خوب لاتا ہے۔ سل و دق اور گرمی کی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ اس کا پانی نکال کر پلاتے ہیں۔ نیز اس کا مربہ یا مٹھائی بھی بناتے ہیں۔

پیٹھے کا مربہ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ پیٹھے کو چھیل کر بیج نکال لیں اور اس کی لمبی چوکور قاشیں تراش لیں۔ اس کے بعد ایک چوڑے منہ کی دیگ میں نصف تک پانی بھر کر اس کے منہ پر جھرنا کپڑا باندھ دیں اور اس پر قاشیں چن کر دیگ کے نیچے آگ جلائیں۔ جب بھاپ کی گرمی سے قاشیں ملائم ہو جائیں تو ان کو شکر کے قوام میں ڈالیں دو روز کے بعد دیکھیں۔ اگر قوام پتلا ہو تو دوبارہ آگ پر پکا کر درست کریں۔ بس مربہ تیار ہے۔

اگر پیٹھے کی مٹھائی بنانا چاہیں تو مذکورہ بالا طریقے سے قاشوں کو ملائم کر کے شکر کے سخت قوام میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر رکھیں یہاں تک کہ قوام قاشوں کے اندر اچھی طرح جذب ہو جائے۔

دنیائے صحت

بین الاقوامی اشتراکِ عمل کی ایک صدی

۲۳ جولائی ۱۸۵۱ء کو اس یادگار تاریخی واقعہ کو پورے سو سال ہوتے جبکہ یورپ کی بارہ ریاستوں کے نمائندوں کا اجتماع فرانس کے دارالسلطنت (پیرس) میں اس مقصد سے ہوا کہ "بحیرۂ روم کے تمام قرنطینوں کی تنظیم یکسانیت کے ساتھ عمل میں لائی جائے۔" بین الاقوامی مسائل صحت کے متعلق یہ سب سے پہلا اجتماع تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ چھ ماہ کی جانفشانی کے بعد پہلے بین الاقوامی عفویاتی رضی نامے (انٹرنیشنل سینی ٹری کنوینشن) پر دستخط کیے گئے۔

یہ رضی نامہ بحیرۂ روم کے بیشتر ممالک کے نقطۂ نظر سے ان کے مسائل پر تو کافی سے زیادہ حاوی تھا۔ چنانچہ صرف فرانس، پرتگال اور سارڈینیا نے اس کی تصدیق کر دی۔ مگر برطانیہ نے جو قرنطینوں کو بالکلیہ ختم کر دینا چاہتا تھا، اس کی توثیق نہیں کی۔ بہرحال میدان صحت میں یہ راضی نامہ بین الاقوامی اشتراکِ عمل کی سمت پہلا قدم اور امراض کی روک تھام کی ان عالمگیر تحریکات کا نقطۂ آغاز تھا جس کا نتیجہ "عالمگیر ادارۂ صحت" کی شکل میں آج ہماری آنکھوں کے سامنے ہے۔ دراصل یہ ترقی یافتہ اور باحوصلہ دستاویز تھی جس کے اصول و دستور العمل کا بیشتر حصہ آج بھی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس وقت طاعون و ہیضہ کے جراثیمی اسباب اور ان امراض کے پھیلنے کے طریقوں کا صحیح علم نہ تھا لیکن یہی امراض اس کے خاص موضوع بحث تھے۔

قدیم نظام کے نقائص:۔ "بین الاقوامی طب" کے اس ممتاز نشانِ راہ کے محرکات کیا تھے؟ دراصل اس اقدام کا پس منظر یہ تھا کہ پندرھویں صدی میں جب بحیرۂ روم کے مشرقی ساحلی علاقوں میں طاعون پھوٹ پڑا تو جمہوریۂ وینس نے اس کی درآمد کو روکنے کے لیے قرنطینے قائم کر دیے اور بالآخر ہر بحری ملک نے اس کی تقلید کی لیکن یہ قرنطینی نظام حکومت اور اکثر اوقات بندرگاہ کے لیے جدا جدا، متضاد، باہم دگر متضاد اور خودمختارانہ قواعد و اصول پر تھا جس کی وجہ سے ترقی پذیر عالمی تجارت اور بحری آمد و رفت کی راہ میں ناقابلِ برداشت مشکلات پیدا ہو گئی تھیں۔ مزید برآں ۱۸۳۲ء میں ہیضہ پھر نمودار ہو گیا اور ہندستان سے نکل کر یورپ اور امریکہ میں پھیلنے لگا تھا، جس سے ظاہر ہو گیا تھا کہ موجودہ قرنطینی نظام اپنے اولین مقصد وباؤں کے بین الاقوامی پھیلاؤ کو روکنے میں سراسر ناکام ہے۔ ایک اور بات بھی قابلِ تدارک تھی وہ یہ کہ مبینہ یا مشتبہ سرایت زدہ بندرگاہوں سے آنے والے جہازوں پر اتنی شدید و سخت پابندیاں عاید کر دی گئی تھیں کہ ان کی وجہ سے رشوت ستانی کا بازار گرم تھا۔ وباؤں کے متعلق واضح صحیح اور قابلِ وثوق اطلاعات کا جلد حاصل ہونا دشوار تھا اور بغیر ان صحیح معلومات کے حاصل ہوئے معقول اور کارگر قرنطینی نظام قابلِ عمل نہ تھا اور ایسے جملہ امور کے متعلق بین الاقوامی مشاورت و مباحثے ہی صحیح راہِ عمل اختیار کرنے کے لیے ناگزیر تھے۔

بہت سی نامکمل تجویزوں اور متعدد ناکام کوششوں کے بعد بالآخر ان مسائل کو طے کرنے کے لیے یہ پہلا بین الاقوامی اجتماع عمل میں آیا۔ اگرچہ اس کے بعد مزید پچاس سال اور گزر گئے اور دوسری دس کانفرنسوں کی ضرورت ہوئی لیکن بالآخر ایک معقول اور مکمل رضی نامہ طے پایا گیا جسے عام طور پر منظور کر لیا گیا۔ اس کے بعد آئندہ مسائل صحت کے متعلق بین الحکومتی تعاون کی راہ صاف ہو گئی اور بین الاقوامی اشتراکِ عمل برابر ترقی کرتا رہا۔

ترقی پذیر کارکردگی:۔ اس ادارہ کا دفتر عالمی ادارۂ صحت میں شامل ہونے سے پیشتر (یہ شمولیت ۱۹۴۷ء میں ہوئی) چالیس سال تک پیرس میں رہا جہاں وہ اپنے محدود مقاصد کی تکمیل ترقی کے ساتھ کرتا رہا۔ اپنی بین الاقوامی حیثیت کی وجہ سے یہ دفتر جرمن قبضہ کے دوران میں بھی (۱۹۴۰ء تا ۱۹۴۴ء) وبائی کے متعلق اطلاع رسانی کا کام برابر انجام دیتا رہا۔

لیکن پہلی جنگِ عظیم کے اختتام پر بعض دوسرے مسائلِ صحت ایسے پیدا ہو گئے جن کے لیے مشترکہ و متفقہ بین الاقوامی اقدامِ عمل کی ضرورت محسوس ہوئی۔ مثلاً مخدرات اور خطرناک ادویہ پر پابندیاں، جدید حیاتیاتی ادویہ (مصلیات، ویکسین، ہارمونوں اور حیاتینوں) کی قوتوں کی بین الاقوامی عیار بندی، اسباب موت کی جماعت بندی کے لیے ایک بین الاقوامی فہرست

کے ذریعے پیدائش و موت کے اعداد و شمار میں توافق و یکسانیت پیدا کرنے کی ضرورت وغیرہ۔ چناں چہ ایسے امور کے تعین و تصفیہ کے لیے سنہ ۱۹۱۲ء میں مجلس اقوام (لیگ آف نیشنز) کے زیر اقتدار ایک ادارۂ صحت قائم کیا گیا جس نے طب تحریزی کی تازہ معلومات کے عملی اطلاق کے مسائل پر بھی خاص توجہ مبذول کی۔ اس مقصد کے لیے اس ادارہ نے بین الاقوامی ماہرین کے ذریعہ نشر و اشاعت کی امداد کی اور ان کے تحقیقی دوروں اور کانفرنسوں کا انتظام کیا۔ نیز ملیریا اور تغذیہ کے متعلق رسائل شائع کیے جو نہایت مفید اور کثیر الاشاعت تھے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں اُنرا (UNRRA) اقوام متحدہ کے ادارہ بحالی و آبادکاری کے شعبۂ صحت نے جنگ زدہ پس ماندہ ملکوں میں بین الاقوامی تحفظ صحت کے ایک وسیع لائحہ عمل پر عمل پیرا ہو کر ان ممالک کی بحالی صحت کے لیے اہم کام انجام دیا۔ چناں چہ سنہ ۱۹۴۴ء اور سنہ ۱۹۴۶ء کے درمیان اس نے ۷۰ ملین ڈالر کے خرچ سے طبی اور صحی ضروریات کی رسد بہم پہنچائی اور ایک وقت میں ۱۳۵۰ افراد کے فنی عملے سے کام لیا جو ۳۰ قوموں میں سے چنا گیا تھا۔ اس طرح اس نے ایسی بڑی وباؤں کی روک تھام میں کامیابی حاصل کی جیسی کہ پہلی جنگ عظیم کے بعد پیدا ہو گئی تھیں لیکن یہ شعبۂ صحت ایک عارضی ادارہ تھا جس کا دائرہ عمل صرف پندرہ مخصوص ملکوں تک محدود تھا۔

مگر دوسری جنگ عظیم کے اختتام پر ایک عالمگیر بین حکومتی ادارۂ صحت کے قیام کے لیے سازگار فضا پائی گئی۔ چنانچہ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء میں بمقام نیویارک ۶۱ ملکوں کے نمائندے جمع ہوئے اور انھوں نے فیصلہ کیا کہ تمام موجود اداروں کا انضمام عمل میں لا کر ایک واحد اور متحدہ ادارۂ صحت عالم (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) قائم کیا جائے۔ اس تصفیہ کے مطابق مندرجۂ بالا تینوں اداروں کو سنہ ۱۹۴۸ء میں یک جائی طور پر ختم کر دیا گیا۔ اس عالمگیر ادارۂ صحت کا دستور نہایت وسیع اور دور رس دفعات پر مبنی ہے۔ پیرس کے دفتر سے اس نے قرنطینی نظامات اور وباؤں کی تشہیر و اعلان کی ان خدمات کا جائزہ حاصل کیا جو سو سال پہلے سے جاری تھیں۔ اسی سال میں عالمگیر ادارہ نے ابتدائی بحری اور ہوائی راہنما ناموں کے بجائے جدید بین الاقوامی قرنطینی قواعد و ضوابط مرتب و نافذ کیے ہیں۔ مجلس اقوام کے ادارۂ صحت سے اس نے ادویہ اور مصلیات وغیرہ حیاتیاتی ماحصلات کی بین الاقوامی عیار بندی وغیرہ کو اپنے تحت میں لے کر اس کے کام میں توسیع کے لیے ۲۸ کمیٹیاں ماہرین کی مقرر کر دی ہیں۔ اُنرا (اقوام متحدہ کے ادارۂ بحالی و آبادکاری) سے اس نے جماعتی خدمات کا لائحہ عمل حاصل کر کے اسے وسیع تر بنا دیا ہے۔ چناں چہ اب اس کے تحت یہ خاص کام بھی آ گیا ہے کہ پس ماندہ ملکوں میں صحیاتی شعبوں کی امداد کے لیے ماہرین اور میدانی کارکن بھیج کر ملیریا، سل و دق، جنسی امراض، حمل و زچگی اور بہبودیٔ اطفال وغیرہ کے کاموں میں رہنمائی کی جائے۔

مندرجہ بالا تاریخی تفصیلات سے ظاہر ہو گا کہ مسائل صحت پر مختلف حکومتوں کے اشتراک عمل کا ارتقا ایک ایسی ابتدائی منصوبہ بندی سے سنہ ۱۸۵۱ء میں شروع ہوا جو صرف قرنطینوں کے انتظام کی یکسانیت کے لیے مخصوص تھی اور جس کا اولین مقصد یہی تھا کہ بحری تجارت کی رکاوٹیں دور کی جائیں۔ بین الاقوامی مسائل صحت کا تصور اس وقت بالکل موجود نہ تھا لیکن رفتہ رفتہ تمام حکومتوں میں اپنی سماجی ذمہ داریوں کا صحیح احساس پیدا ہونے لگا اور اب ان کا ضمیر اس قدر بیدار ہو گیا ہے کہ اقوام عالم کا ادارۂ صحت عالم ایک زندہ حقیقت ہے جس کا دائرۂ عمل نہایت وسیع اور جس کے دستور کی دفعہ اول یہی ہے کہ ——— "دنیا کے تمام لوگوں کو اعلیٰ درجہ کی صحت حاصل ہونی چاہیے ———"

آنکھوں کی حفاظت

کہا جاتا ہے کہ حسین صورت کا دارومدار خوبصورت آنکھوں پر ہے کسی کو اس بات سے کتنا ہی اختلاف کیوں نہ ہو اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ نسوانی حسن کی دلکشی میں آنکھوں کا بہت بڑا حصہ ہے اور آنکھوں میں یا ان کے آس پاس ذرا سی بھی خرابی پورے چہرے کی دل کشی کو ختم کر دیتی ہے۔

حسن کی کشش برقرار رکھنے کا راز اچھی صحت ہے، اور اچھی صحت کے لیے خون کا صاف ہونا ضروری ہے۔ جہاں دورانِ خون میں کوئی خرابی پیدا ہوئی، سر میں درد شروع ہوا اور اس نے براہِ راست آنکھوں پر اثر کیا کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ آنکھوں پر زور پڑنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہے اور یہ درد ہی آنکھوں کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ آنکھوں پر زور پڑنے سے پیشانی پر شکنیں نمودار ہو جاتی ہیں اور چاند کی طرح روشن چہرے پر ایسی بدنما لکیریں کون پسند کرتا ہے؟

آنکھوں کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ عصبی درد ہے جس سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کرنی چاہیے۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ صاف روئی کا پھویہ بنائیں اور اسے لیموں کے تازہ رس میں تر کر کے آہستہ آہستہ پیشانی پر ملیں۔

سورج کی تیز شعاعوں سے آنکھیں چندھیا جاتی ہیں اور ان کے مسلسل آنکھوں پر پڑنے سے نظروں میں ایک قسم کا ترچھا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اگرچہ عمدہ قسم کی عینکوں کے استعمال سے آنکھوں کو ان مضر اثرات سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے مگر یہ شعاعیں اتنی تیز ہوتی ہیں کہ ان کا کچھ نہ کچھ اثر پھر بھی پڑتا ہے عام طور پر دردِ سر کی شکایت اسی سے پیدا ہوتی ہے۔ ان شعاعوں کی تیزی کا چہرے کے اس حصے پر زیادہ اثر پڑتا ہے جو آنکھوں کے بالکل نیچے ہے میں نے بہت سی لڑکیاں ایسی دیکھی ہیں جو صحت کے اعتبار سے بالکل ٹھیک ہیں یہاں تک کہ ان کی جلد کسی قسم کی بیماری کے مضر اثرات سے پاک تھی، مگر صحت میں درجہ بدرجہ ترقی کے باوجود انھیں یہی شکایت تھی کہ سورج کی چمک نے ان کی آنکھوں پر برا اثر ڈالا۔ تیز شعاعوں کے لگاتار اثر سے ان کی آنکھوں کے گرد حلقے پیدا ہو گئے تھے اس طرح وہ قبل از وقت بوڑھی معلوم ہونے لگی تھیں۔

قدرتی طور پر ہمارے جسم میں چند خاص قسم کے چکنے مادے پیدا ہوتے ہیں جو جلد کو خشک ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جب سورج کی تیز شعاعیں آنکھوں پر پڑتی ہیں اور لگاتار پڑتی رہتی ہیں تو آنکھوں کے آس پاس یہ چکنا مادہ خشک ہو جاتا ہے اور اس طرح ایک قسم کی سکڑن سی پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد ہلکی شکنیں سی پڑ جاتی ہیں جو بے توجہی سے گہری ہو کر سیاہ حلقوں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ ان کا علاج شروع ہی میں کر لیا جائے تو بہتر ہے ورنہ علاج دشوار ہو جاتا ہے۔ آسان طریقہ ان شکنوں کے علاج کا یہ ہے کہ جلد کو مصنوعی طور پر چکنا کر دیا جائے۔ بادام یا زیتون کا خالص تیل اور کریم وغیرہ جو آنکھوں کے لیے خاص طور پر تیار کیے جاتے ہیں بازار میں دستیاب ہو سکتے ہیں۔ ضرورت کے موقع پر ایسے تیل یا کریم کا استعمال کرنا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت انھیں استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ تیل یا کریم کو چہرے پر رگڑنا نہیں چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ نرم ہاتھوں سے مالش کرنی چاہیے۔ انگلیاں بھوؤں کے اس حصہ پر رکھ کر جو ناک سے قریب ہے مالش شروع کرنی چاہیے۔ پہلے بھوؤں کے پورے حصہ کو ملیں، پھر آنکھوں کے نیچے کی طرف ہوتے ہوئے انگلیوں کو ناک کے اوپر کی جانب دائرہ بناتے ہوئے لے کر چلیں اور اس طرح آہستہ آہستہ آنکھوں کے چاروں طرف دائرہ بناتے ہوئے کچھ دیر تک مالش کرتے رہیں۔

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ صرف سورج کی تیز شعاعیں ہی چہرے پر ان بدنما شکنوں اور حلقوں کے نمودار ہونے کی ذمہ دار نہیں، گھروں میں روشنی کا غلط انتظام بھی اس کا سبب بن سکتا ہے۔ اس لیے جب بھی لکھنے پڑھنے کا کام کیا جائے سب سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ روشنی ٹھیک آ رہی ہے یا نہیں۔ روشنی کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ وہ بائیں طرف سے پڑے اور پڑھنے والے کو مطالعہ کے دوران میں بلب نظر نہ آئے۔

سارے دن آنکھیں کام میں مصروف رہتی ہیں۔ فضا میں خاک کے باریک باریک ذرے اڑتے رہتے ہیں اور برابر آنکھوں میں داخل ہوتے رہتے ہیں، اس لیے اگر آنکھیں صاف اور چمکدار رکھنی ہیں تو انہیں صاف رکھنا نہ بھولیے، روزانہ دھوتے رہیے تاکہ ایک دن کی آنکھوں میں پڑی ہوئی گندگی دوسرے دن آنکھوں میں باقی نہ رہے۔

اس سلسلے میں یہ دھیان رکھنا ضروری ہے کہ جس پانی سے ایک آنکھ دھوئی جائے اس پانی کو دوسری آنکھ دھونے کے لیے ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے۔ مناسب مشورہ یہ ہے کہ کبھی کبھی سہاگے کا لوشن استعمال کر لیا کریں۔ لوشن کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بوتل گرم پانی میں دو تولہ سہاگہ ڈال کر ہلائیں۔ اگر اس لوشن میں کچھ ذرے تیرتے نظر آئیں تو اسے چھان لیں اور ایک صاف بوتل میں بھر لیں۔ جب بھی آپ کے پاس کم از کم آدھ گھنٹے فرصت ہو اور آپ شام کے وقت آرام کرنا چاہتی ہوں، خصوصاً ایسے دن جب کہ آپ کسی تقریب میں شمولیت کا ارادہ رکھتی ہوں جہاں سے آپ رات دیر سے واپس ہوں گی تو آنکھوں کو آرام دیجیے۔ ایک تاریک کمرے میں جائیے اور آرام سے آنکھیں بند کر کے لیٹ رہیے۔

بچے کی نیند

برطانیہ کے طبی رسالہ "برٹش میڈیکل جرنل" کی حال کی اشاعت میں ڈاکٹر آر۔ ایس۔ ایلنگ ورتھ کا مضمون شائع ہوا ہے جس میں لکھا ہے کہ بچوں کی نیند کی عادتوں سے والدین کس طرح تنگ آجاتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب برطانیہ کے صنعتی مرکز شیفیلڈ کی یونیورسٹی سے تعلق رکھتے ہیں اور انھوں نے بچوں کی ابتدائی تین سالہ زندگی کا گہرا مطالعہ کیا ہے۔ اس مضمون میں انھوں نے بتایا ہے کہ دنیا بھر کے طب کی تمام کتابوں میں ابتک اس موضوع پر بہت ہی کم لکھا گیا ہے حالانکہ یہ مسئلہ نہ صرف اہم ہے بلکہ بڑی حد تک پیچیدہ بھی ہے اس لیے کہ اب تک کوئی ایسا واحد طریقہ کار یا اصول نہیں مل سکا ہے جس کا سارے بچوں پر یکساں اطلاق ہو سکے۔

چونکہ بچوں کے مزاج اور ان کی فطرت پر ماحول اور خود والدین کے مزاج اور ان کے رویہ کا گہرا اثر پڑتا ہے اس لیے ڈاکٹر ایلنگ ورتھ نے مشورہ دیا ہے کہ والدین کو خود اپنا رویہ درست کرنا چاہیے۔ اپنی اولاد کے مزاج کو پرکھنا چاہیے۔ صرف اسی طرح بچوں کی پرورش و پرداخت میں پیش آنیوالی مشکلات بڑی حد تک دور ہو سکتی ہیں۔ والدین کو لازم ہے کہ عقل مندی سے کام لیں اور بچے کی خواہشات کو ملحوظ رکھیں۔ دن کے دوران میں بچے سے جتنی محبت کا برتاؤ کیا جائے گا اور جتنا زیادہ اس کا خیال رکھا جائیگا اتنا ہی وہ رات کو کم پریشان کریگا۔ اس سلسلے میں ماں کا صبر و تحمل بڑا کام کرتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ نیند کی دشواریاں بچے کے عصبی المزاج یا زود حس ہونے کی بنا پر پیش آتی ہوں بلکہ عام اوسط درجہ کے بچوں میں بھی بغیر کسی صحیح اہتمام کے یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے خصوصاً ننھے بچوں کی نیند کا مسئلہ حد سے زیادہ اہم اور عام ہے۔ ان مسائل کی دشواریوں کی وسعت کا انحصار خود بچے کے پیدائشی کردار اور اس کے والدین کے طرز عمل پر ہوا کرتا ہے۔

جوں جوں بچہ کی عمر بڑھتی جاتی ہے اس کی نیند کا وقت کم اور جاگنے کے وقفے زیادہ ہوتے جاتے ہیں اور دو سال سے چار سال تک کی عمر میں بچہ عموماً سارے دن جاگتا ہی رہتا ہے۔ ننھے بچہ کو سلانے کے لیے اگر روزانہ جھلایا جائے تو ہو سکتا ہے کہ وہ جھولنے کا عادی ہی بن جائے بلکہ ممکن ہے کہ یہ سلسلہ یہاں تک پہنچے کہ بغیر جھولے اسے نیند ہی نہ آئے۔ دو ڈھائی سال کی عمر میں بچے کا مزاج کسی خاص چیز کے ذریعہ نیند لانے کا عادی بن جانے کی طرف مائل ہوتا ہے مثلاً سونے سے پہلے دودھ مانگنے کا عادی بن جائے یا کوئی چیز کھائے یا پیے بغیر اسے نیند ہی نہ آئے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب تک ماں برابر اس کے پاس نہ بیٹھی رہے وہ نہ سوئے اور سونے کے بعد بھی جہاں ذرا سی دیر کے لیے ماں ہٹے اور وہ جاگ جائے۔ اگر سو جانے کے کچھ دیر بعد بچہ بیدار ہو جاتے اور تین گھنٹے متواتر شور و غل مچاتے جاگتا رہے یا رات کو دو ڈھائی بجے یا صبح چار پانچ بجے وہ جاگ جائے اور باتیں کرتا رہے یا کھیلتا رہے تو کوئی پریشانی کی بات نہیں مگر شرط یہ ہے کہ اس کا اثر اس کے دن کے معمول پر نہ پڑے اور اسے دن میں غیر ضروری تکان نہ ہو۔ اس کے علاوہ اگر بچہ عارضی طور پر اپنے معمول سے کچھ دیر بعد سوئے تو فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس لیے کہ نیند کا تناسب سب بچوں کے لیے یکساں نہیں ہوتا۔ کسی کے لیے کچھ ہوتا ہے اور کسی کے لیے کچھ، بلکہ ایک ہی بچہ کبھی زیادہ دیر سوتا ہے اور کبھی کم۔ تین سال کی عمر تک یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے اور اس عرصہ میں یہ بڑا مشکل ہوگا کہ بچہ کو ٹھیک وقت پر سلایا جائے اور ایک خاص مقررہ وقت تک سوتا رہنے دیا جائے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں وقت کی سخت پابندی کا یہ طریقہ بعض حالات میں سودمند ثابت ہو سکتا ہے مگر اس سے نقصان کچھ زیادہ ہی پہنچنے کا احتمال ہے۔ بعض والدین یہ غلطی کرتے ہیں کہ بچہ کو سہ پہر کے وقت کافی دیر تک سلائے رکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک بات ضروری یہ ہے کہ بچے کو دن میں پریشان نہ ہونے دیا جائے۔ جو بچہ دن میں اپنی ماں سے دور رہے رات کو اس کے بغیر نہیں رہ سکتا۔

زندگی کے پہلے سال میں بچہ کو روتے رہنے دینا اس پر بڑا ظلم ہے۔ اس کے بعد بھی اگر آدھ گھنٹے سے زیادہ اسے رونے دیا جائے اور پروا نہ کی جائے تو خطرے کا اندیشہ ہے۔ بچوں کے نہ سونے کی وجہ ایک یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ماں مامتا کے جوش میں بار بار اسے گود میں کھلائے۔ اس کے علاوہ رات میں بچوں کے جاگتے رہنے کا سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جس کمرہ میں بچے سوئیں وہیں دوسرے لوگ شور و غل مچائیں۔

~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~

تم کہاں ہو؟

از محمد حسین حسان صاحب ۔ دہلی

حسیب اور شعیب دونوں بھائی اپنے گھر کے پاس باغ میں کھڑے تھے۔ کھڑے کیا تھے گھر کے پیچھے والے جنگل میں سیر کی تیاری کر رہے تھے۔ رشیدہ نے جو یہ دیکھا تو اس کا دل دھک دھک کرنے لگا۔

اس نے ڈرتے ڈرتے پوچھا "کیا سچ مچ تم مجھے یہیں اکیلا چھوڑ جاؤ گے؟"

دونوں بھائی اپنی پتلی پتلی بنسیوں پر کانٹے کی ڈور لپیٹ رہے تھے۔ حسیب منہ اٹھا کر بولا "ارے اس کا یہ مطلب تھوڑی ہے بھبو۔ بھلا جنگل میں لڑکیوں کا کیا کام۔ اچھا ہم تمھیں پھر لے جائیں گے۔"

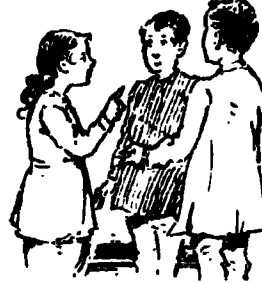
"نہیں میرا تو ابھی جی چاہتا ہے۔ اگر تم نہیں لے جانا چاہتے تو نہ جاؤں گی۔"

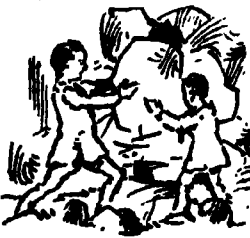
"نہیں بھبو۔ یہ بات نہیں کہ ہم تمھیں لے جانا نہیں چاہتے بلکہ یہ ہمیں کچھ ٹھیک معلوم نہیں ہوتا۔"

"ہاں۔ ہاں میں سمجھ گئی۔ تم سمجھتے ہو گے کہ رشیدہ بہن تمھیں راستے میں پریشان کرے گی۔ تمھاری سیر میں رکاوٹ ڈالے گی۔ اسی لیے نہیں لے جانا چاہتے۔"

رشیدہ یہ بات کہہ اور جواب کا انتظار کیے بغیر کمرے میں گھس گئی۔

شعیب صاحب بہت اکڑ کر بولے "بھلا یہ بھی لڑکیوں کا کوئی طریقہ ہے۔ ہونہہ! بس ہر وقت بھائیوں کے پیچھے پیچھے لگی رہیں۔"

حسیب۔ "ہاں بھئی لڑکیوں کا جنگل میں جانا بالکل مناسب نہیں۔"

تھوڑی دیر کے بعد دونوں بھائیوں نے اپنی اپنی بنسیاں کندھے پر رکھیں اور چلے اکٹھے باتیں کرتے، کالے گھنے جنگل کے پتلے سے راستے کی طرف۔ چلتے چلتے دونوں ایک نالے کے پاس پہنچے اور اپنے اپنے کانٹے پانی میں ڈال کر بیٹھ گئے۔ مگر مچھلیاں نہ لگیں، کانٹے کے قریب بھی نہ آئیں، منہ میں لینا تو الگ رہا۔ شعیب میاں تو تھوڑی ہی دیر میں اکتا گئے بولے "اپنی اپنی بنسیاں زمین میں گاڑ کر ہم لوگ اور آگے کیوں نہ بڑھیں کیا عجب جو لوٹتے میں کوئی بڑی سی مچھلی پھنسی ہوئی ملے۔"

حسیب کو چھوٹے بھائی کی یہ تجویز پسند آئی۔ چند ہی منٹ میں یہ اور آگے چلے۔ پر اب ان ننھے شکاریوں کے کندھے بھدی بھدی بنسیوں سے خالی تھے۔ ابھی تھوڑی دور گئے تھے۔ ارے یہ کیا! چلتے چلتے اچانک رک گئے۔ ارے لیجیے! ایک نئی بات۔ دونوں ایک چٹان کے کنارے کھڑے تھے۔ ایسا لگتا تھا جیسے کوئی کھوہ یا غار ہو۔ کھوہ کے ایک طرف راستہ سا اور پتھر کیسے بڑے بڑے بالکل سپاٹ۔ کھوہ کے منہ پر ایسے لگتے تھے جیسے ہوا میں لٹکے ہوں۔ یہ دیکھ کر یہ دونوں بے حد خوش ہوئے۔ حسیب صاحب کھوہ کے اندر جانا چاہتے تھے۔ اندر جانے کے لیے پتھروں کو ہٹانا تھا۔ بڑی دیر تک زور لگاتے رہے تب کہیں دو چھوٹے چھوٹے پتھر ذرا اِدھر اُدھر کھسکے۔ بیچ میں سوراخ سا ہوا۔

اب تو حسیب صاحب بڑی شان سے بولے "اگر میں پورا زور لگا دوں تو یہ پتھر کو ہٹا سکتا ہوں۔"

مگر شعیب صاحب کو جلدی تھی بولے "ابھی نہیں بھیا! بس ایک ذرا سا اور کھول لیجیے پھر تو ہم کسی نہ کسی طرح اندر پہنچ ہی جائیں گے۔"
غرض بہت ہی سنبھل سنبھل کے، بڑی احتیاط سے، بدن چرا کر، ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل سوراخ میں گھسے۔ پر اچھی طرح اندر پہنچ بھی نہ پائے ہوں گے کہ ایک زور کا دھماکا ہوا۔ اڑا اڑا دھم! جیسے بم چھوٹا۔ دونوں سہم ہی تو گئے۔ زمین پر پہنچ گئے مگر دل دھک دھک کر رہا تھا۔ اوپر نگاہ کی تو مارے دہشت اور بھی برا حال ہوا۔ وہی پتھر جسے انھوں نے سرکایا تھا نیچے آ رہا تھا۔ کھوہ کا منھ قریب قریب بند ہو گیا تھا۔ لے لیجیے اور پریشانی کی بات! یہ پتھر دو اور پتھروں کے بیچ میں گرا اور ان دونوں میں جیسے فٹ ہو گیا تھا، پیوست ہو گیا تھا۔ انھوں نے غور سے دیکھا تو پتہ چلا۔
شعیب بہت گھبراتی گھبراتی آواز میں چلایا "ارے ہم تو پھنس گئے بھیا"!
"ارے بھئی چیخو مت! دیکھو ہم ابھی راستہ بناتے ہیں" حسیب نے غار کے منھ کے پاس ایک طرف کھودنے کی کوشش کی مگر کچھ کامیابی نہ ہوئی۔ ساری جگہ تو بھی بس ایک ہی تدبیر تھی۔ اس گھسے ہوئے، پرانے، سپاٹ پتھر کے پرت پرت الگ کیے جائیں اور یوں نکلنے کا راستہ بنایا جائے اور یہی انھوں نے کیا بھی گھنٹوں اس کام میں لگے رہے۔ مگر ذرا سا سوراخ کر پائے، بہت ذرا سا۔ پر تھے دُھن کے پکے، ہمت نہ ہاری اور برابر لگے رہے۔ ارے، دونوں اچانک رک کیوں گئے۔ کانوں میں کوئی آواز آئی جیسے کوئی پکار رہا ہو۔ او ہو یہ تو رشیدہ بہن کی آواز ہے۔
"شعیب، شعیب، اے حسیب میاں، شعیب تم کہاں ہو؟"
"یہ۔ یہ۔ ہ۔ ا۔ں۔ ہم یہاں ہیں بھنّو" حسیب گھبراتی ہوئی آواز میں چلّایا۔
"یہاں غار میں ہیں۔ کیا ہم تمھیں نظر نہیں آ رہے ہیں؟"
رشیدہ تھکی ہاری غار کے منھ پر آ کر کھڑی ہو گئی۔ کہنے لگی "میں دوپہر تک تمھاری راہ تکتی رہی۔ جب کھانے کے وقت بھی تمھارا پتہ نہ چلا تو ماتھا ٹھنکا ہو نہ ہو کوئی ایسی ویسی بات ہو گئی اور بس تمھیں دیکھنے نکل کھڑی ہوئی۔"
"تم اکیلی ہی آئی ہو؟" حسیب نے ذرا سے سوراخ میں سے پوچھا۔
"اور کیا اکیلی تو آئی ہوں تمھیں تو معلوم ہے کہ آج گھر پر ماما کے سوا کوئی نہ تھا اور ماما کو بھلا تمھاری کیا پروا، اس نے تو ہانڈی چولھا کیا اور اب اس کی بلا سے تم کھاؤ یا نہ کھاؤ۔ پر میرے تو دل پر بنی ہوئی تھی۔ خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ تم مل گئے۔ پر اب سمجھ میں نہیں آتا کہ تمھیں باہر کیسے نکالوں۔"
حسیب میاں بہت متانت سے بولے "بھنّو، ہماری جان کی تمھارے نزدیک کچھ بھی قیمت ہے، تو کوئی تدبیر تو کرنی پڑے گی کسی کو مدد کے لیے بلانا پڑے گا"

اتنا سننا تھا کہ رشیدہ ہوا ہو گئی۔ جیسے بجلی کوند جاتی اور ذرا سی دیر میں ایک پڑوسی کو ساتھ لے، واپس آئی۔ پڑوسی کے پاس سبل اور کدال تھی۔ ان دونوں کی مدد سے اس نے بات کہتے پتھر ہٹا دیا اور یہ دونوں پھنسے ہوئے سیلانی آزاد ہوئے۔ جان بچی لاکھوں پائے۔
رات کو دونوں بھائی اپنے مزے سے بستر پر لیٹے تھے۔ حسیب میاں اپنے اوپر لحاف ڈالتے ہوئے بولے "یہ بڑی دیر سے سوچ رہا ہوں، اس وقت رشیدہ بھنّو رحمت کا فرشتہ بن کر نہ پہنچ جاتی تو آج کی سیر کیسی رہتی"
شعیب "اچھا میں بھی کچھ یہی سوچ رہا تھا۔"
حسیب۔ (بہت اشتیاق سے) "کیا"؟
شعیب "یہی کہ رشیدہ بھنّو کو چھوڑ کر سیر کا یا کسی اور چیز کا پروگرام بنانا غلط ہے۔"
حسیب۔ "اور آج سے میں کبھی ایسی جگہ نہ جاؤں گا جہاں اپنی بھنّو کو نہ لے جا سکوں۔"

صنفِ نازک کی نظرِ تفتیش مردوں پر

ن ہوتن کا ارشاد ہو کہ ذرا کسی شخص کے چلنے کے انداز پر غور کیجیے۔
ح چلتا ہو کہ اس کے قدم تیزی کے ساتھ اٹھتے ہیں اور کیا اس کے
ٔ اٹھتے ہیں کہ وہ درمیان میں ایک دوسرے سے مل جائیں؟
چلنے کا انداز یہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ دہشت زدہ ہے۔
رح اکڑ کر چلتا ہے کہ ہر ہر قدم پر جھوم جاتا ہو تو ایسا شخص ضدی
ہاٹ ہوتا ہو اور جو لوگ اطمینان و سکون کیساتھ جھومتے ہوئے
ا اپنی منزلِ مقصود اور اس تک پہنچنے کے ذرائع سے واقف
۔

ۂ نی ڈونی کی رائے ہے کہ انسان کی شخصیت کا اندازہ اس
ے کیا جا سکتا ہے۔ پرسکون اور برمحل زیر و بم کی حامل آواز انسان
نیقن کی مظہر ہوتی ہے۔ ناقابلِ فہم اور آہستہ سنائی دینے والی
ت کی علامت ہے کہ بولنے والے کو اپنے سانس پر پورا قابو حاصل نہیں
پنے اعصاب پر قابو رکھ سکتا ہے اس کی آواز کوشش کے
یند ہوتی ہے۔

ارگریٹ بورکی وہائٹ نے اپنا تجربہ ان الفاظ میں بیان کیا
ں خاموش رہتا ہو میں اس سے متاثر ہوتی ہوں۔ اس کے متعلق میرا
ہوتا ہو کہ اس بظاہر پرسکون جسم کے اندر کوئی قابلِ قدر صلاحیت
ہے اور اگر ایسا شخص اپنے خیالات پر پختہ اور قائم ہوتا ہے تو میں
لات کی پختگی یا خامی کی پروا نہیں کرتی۔ البتہ میں کسی مخلص، خود
لیسے انسان کے خیالات کو جو متزلزل نہیں ہوتا معلوم ضرور
نی ہوں اور اگر کسی شخص میں یہ صفات موجود ہیں تو یہ میرے لیے
بہ خدوخال اور سطحی شہرت کے نقوش سے زیادہ اہم ہیں۔

ری لیوٹس ہکنر کا مقولہ یہ ہو کہ اس کی آنکھیں خصوصاً اسکی
ا جو خیالات جھلکتے ہیں یا یوں کہنا چاہیے کہ وہ جس انداز سے مجھے
، وہ اسے بےحد دلکش بنا دیتا ہے۔

یینا ہارڈنگ نے کہا ہے کہ کسی شخص کی جس پہلی چیز پر میری نظر پڑتی
ہے وہ اس کے خود کو قابو میں رکھنے کی صفت ہو اور اگر اس میں یہ قابلیت
موجود ہے تو پھر اس میں ذہانت، خوش طبعی نیز حصولِ کامرانی اور معاملات
کو اچھی طرح سمجھ لینے کی صلاحیت بھی ضرور موجود ہے۔ کسی مرد میں سب سے
بڑی کمزوری یہ ہو کہ اسے اپنی قوت اور قابلیت پر اعتماد باقی نہ رہے۔

فلیشیا لیمپورٹ کا قول ہے کہ کسی شخص کے بات سمجھانے کا انداز
میرے لیے اس کے پورے کردار کا آئینہ دار ہو، یا یوں کہیے کہ کوئی شخص جس
رفتار کے ساتھ گفتگو کرتا ہے، اس کے بیان کا جو طریقہ ہوتا ہے جو الفاظ
وہ استعمال کرتا ہے اور پھر وہ اپنے مقصد کو واضح کرنے کے لیے سختی کے
ساتھ کام لیتا ہے یا نرم انداز اختیار کرتا ہے۔ ان تمام باتوں سے اس
کے کردار کا پتہ چل جاتا ہے۔

چائے کے دشتی ذرا اپنا ابتدائی زمانہ دیکھ لیں

از سردار جوگندر سنگھ مان صاحب۔ جالندھر

چائے جسے دنیا کی برآمدات میں ایک خاص درجہ حاصل ہے انگلستان کے قومی مشروب کی حیثیت رکھتی ہے لیکن انگریزوں کو براعظم یورپ کی وہ قوم قرار نہیں دیا جا سکتا جس نے سب سے پہلے چائے کا استعمال شروع کیا تھا۔ اس کے برعکس یورپی اقوام میں سب سے پہلے چائے کے استعمال کا فخر ہالینڈ کے باشندوں کو حاصل ہے۔ انگلستان میں چائے نوشی کے رواج کو لندن کے ایک کافی ہاؤس کے مالک تھامس گاروے کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے اور بعض تحریروں سے معلوم ہوتا ہے کہ انگلستان میں چائے نوشی کی ابتدا تقریباً سنہ ۱۶۶۰ء میں یا اس سے کچھ مدت پہلے ہوئی تھی۔ چنانچہ سیموئل پے پیز نے سنہ ۱۶۶۰ء میں اپنے روزنامچہ میں لکھا ہے کہ "آج میں نے چائے (ایک چینی مشروب) کی ایک پیالی منگائی۔ اس سے پہلے میں نے کبھی چائے نہ پی تھی۔"

اٹھارویں صدی عیسوی کے انگلستان میں چائے کو ایک گراں قیمت مشروب تصور کیا جاتا تھا اور سنہ ۱۷۱۲ء میں اچھی قسم کی چائے ۱۸ شلنگ فی پونڈ کے حساب سے فروخت ہوتی تھی۔ چنانچہ سنہ ۱۷۴۰ء میں اخبار "فیمیل سپکٹیٹر" نے لکھا ہے کہ چائے انتظام خانہ داری کے انتشار اور اقتصادی نظم کی تباہی کا سبب ہونے کے علاوہ سستی اور کاہلی بھی پیدا کرتی ہے۔ سنہ ۱۷۵۳ء میں ہمیں بتایا گیا تھا کہ دیہات کے باشندے بھی اپنے گھروں میں چائے رکھتے ہیں لیکن چونکہ وہ بہت ہی اہم مواقع پر چائے کا استعمال کرتے ہیں اس لیے ان کے ہاں ایک پونڈ سے کم چائے ایک سال تک باقی رہتی ہے۔ سنہ ۱۷۸۰ء میں انگلستان نے ۴۰ لاکھ پونڈ کی چائے درآمد کی تھی۔ اس کے مہنگا ہونے کے باعث بہت سے اسے خریدنے سے معذور رہے تھے۔ شاید چائے کی قیمت کی زیادتی کا ایک سبب اس پر لگایا جانے والا بحری محصول بھی تھا کیونکہ ایک زمانہ میں اس محصول کو سو فیصدی کر دیا گیا تھا۔

انگلستان میں ایک سو سال تک چائے نوشی کے مسئلے پر سخت کشمکش جاری رہی حتیٰ کہ ابتداءً چائے پینے کے بعد اس کے مضر اثرات کے ازالہ کے لیے معمولی یا خوشبودار شراب کا ایک گھونٹ پی لینا بھی ضروری سمجھا جاتا تھا لیکن سنہ ۱۷۵۰ء کی ایک تحریر سے معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانہ میں چائے بیحد مقبول ہو گئی تھی۔ مثلاً ایک کتابچے میں لکھا ہے کہ "چائے ہر گھر میں پہنچ گئی ہے اور میری دادی اماں دن میں دو مرتبہ چائے پیتی ہیں۔" ڈاکٹر جونسن نے چائے کی حمایت کی ہے لیکن وہ بھی ادنیٰ طبقوں کی چائے نوشی کے اس لیے مخالف تھے کہ چائے جسم کو قوت و طاقت بہم نہیں پہنچاتی۔

لیکن غالباً اس صدی میں چائے کی سب سے زیادہ تحریری تعریف و توصیف لندن کے ایک چائے فروش نے کی ہے۔ اس کا کتابچہ سنہ ۱۷۲۲ء میں شائع ہوا تھا جس میں لکھا ہے کہ "چائے خفیف ترین رطوبتوں کو بھی خارج کر دیتی ہے اور جب کبھی کوئی شخص جوڑوں کے درد یا رطوبت کی زیادتی سے پیدا ہونے والے کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے تو چائے کا استعمال دافع امراض ہی نہیں بلکہ انسان کو امراض کا شکار ہونے سے بھی محفوظ رکھتا ہے خصوصاً رطوبت کی ان اقسام میں جنہیں نزلہ کہا جاتا ہے چائے بہت ہی مفید ثابت ہوتی ہے۔ نزلے سے سینہ اور دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں پر اثر ہوتا ہے، سر بھاری بھاری محسوس ہونے لگتا ہے، کانوں میں شور سا برپا ہوتا معلوم ہوتا ہے، گہرا سانس نہیں آتا اور انسان خلجان قلب اور ایسی ہی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ چائے ایسی بیماریوں اور ہاضمہ کی خرابیوں کا علاج بھی ہے اور اس کا استعمال جوڑوں کے درد نیز گٹھیا کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔ یہ عجیب و غریب بوٹی خود ہمارے ملک میں بیحد مقبول ہوتی جا رہی ہے اور اس کی مستحق ہے کہ اس کے استعمال کی زیادہ سے زیادہ زور انداز میں تعریف کی جائے۔ چائے اپنی خوشبو اور ذائقہ کے اعتبار سے بھی قابل تعریف شے ہے۔ یہ کسی قدر قابض لیکن ہاضمہ کے لیے ناگزیر حیثیت رکھتی ہے اور اس کا شمار ان بہترین، خوشگوار ترین اور غیر مضر بوٹیوں میں کیا جاتا ہے جو اس وقت تک ہماری غذا یا دوا میں شامل کی جا چکی ہیں۔ چائے کا صبح کے وقت پینا بہت مفید ہے۔" اس تعریف کے بعد کتابچہ میں نہایت کشادہ دلی کے ساتھ اس بات کا اعتراف بھی کیا گیا ہے کہ رات کے وقت ایسی صورتوں کے علاوہ جب کہ آپ بیدار رہنا چاہیں چائے پینا مفید نہیں کیونکہ چائے کے متعلق یہ بات مشہور ہے کہ وہ انسان کو بیدار رکھتی ہے۔

چائے کی میز سے متعلق آداب و قواعد کا مطالعہ بھی کچھ کم دلچسپ نہیں مثلاً جب کوئی خاتون اپنی پیالی ختم کر چکی تھی تو وہ اسے چمچہ سے آہستہ آہستہ کھٹکھٹاتی تھی اور مرد کا اخلاقی فرض ہوتا تھا کہ وہ پھر اس کی پیالی کو پُر کر دے لیکن اگر خواتین کو مزید چائے درکار نہ ہوتی تھی تو وہ اپنی چائے کی پیالی کو الٹ دیتی تھی۔

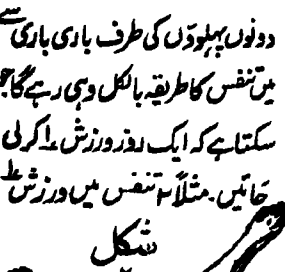
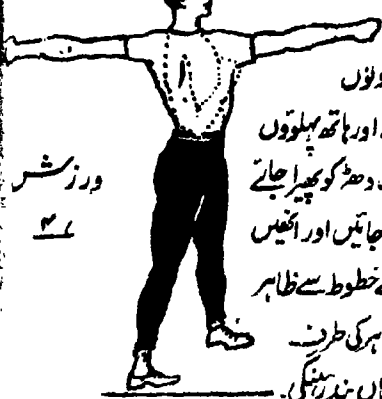
ورزش

گزشتہ اشاعت میں ہم پانچ آہستہ حرکاتی ورزشیں پیش کر چکے ہیں۔ اس اشاعت میں ہم اسی قسم کی پانچ تیز حرکاتی ورزشیں پیش کر رہے ۔ ان ورزشوں میں پچھلی ورزشوں کے دونوں کورسوں کی طرح ٹانگیں اور دھڑ کی ورزشیں ہوں گی جن میں ٹانگوں کو پھیلا کر اور سکیڑ کر دونوں طرح ورزشیں شامل ہیں۔ اسی طرح دھڑ کی ورزشوں میں آگے اور پیچھے ہر دو جانب جھکنے کی ورزشیں بھی دی گئی ہیں تاکہ جس اصول کے تحت ان ورزشوں کو ...نے کی سفارش کی گئی ہو وہ نہ چھوٹ جائے۔

...لی ورزش:۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں بازو سامنے کی جانب اٹھے ہوئے ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ ...کے بعد دائیں اور بائیں ٹانگ کو باری باری جتنا اوپر اٹھایا جا سکتا ہو اٹھائیے گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ پاؤں ...پنجوں کو سیدھا رکھا جائے اور کوشش کی جائے کہ پنجے ہر مرتبہ پھیلے ہوئے ہاتھوں تک پہنچ جائیں۔ سانس اندر ...ہوئے دونوں ٹانگوں کو ایک ایک مرتبہ باری باری اٹھایا جائے اور واپس لے آیا جائے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے بھی دونوں ...نوں کو اس طرح باری باری اٹھایا جائے اور واپس لے آیا جائے۔ اس طرح ایک تنفس میں چار مرتبہ دونوں ٹانگوں کو اٹھایا اور واپس لایا ...ئے گا۔ ایسے ۴ تنفس میں ۱۶ مرتبہ ٹانگوں کو باری باری اٹھایا جا سکتا ہے۔

...ا ل:۔ یہ ورزش بھی بالکل اسی طرح کی جاتی ہے جس طرح ورزش ۱ ...۔ اس میں دونوں بازو سامنے کی جانب پھیلے ہوئے تھے، اس میں پہلوؤں کی ...ب دونوں شانوں کے ساتھ متوازی پھیلائے جائیں۔ اس میں دائیں اور بائیں ٹانگ ...کی جانب اتنی اونچی اٹھائی جاتی ہے کہ وہ پھیلے ہوئے ہاتھوں تک پہنچ جائے۔ اس ورزش میں دونوں پہلوؤں کی طرف باری باری سے ...یں اتنی اونچی اٹھائی جائیں گی کہ پاؤں ہاتھوں سے چھونے لگیں جیسا کہ شکل ۱ الف میں دیا گیا ہے۔ اس میں تنفس کا طریقہ بالکل وہی رہے گا۔ جو ...ش ۱ میں بتایا گیا ہے۔ ان دونوں ورزشوں یعنی ورزش ۱ اور ورزش ۱ الف کو اس طرح بھی کیا جا سکتا ہے کہ ایک روز ورزش ۱ کر لی ...دوسرے روز ورزش ۱ الف کر لی اور اس طرح بھی کیا جا سکتا ہے کہ روزانہ دونوں ورزشیں کر لی جائیں۔ مثلاً ۲ تنفس میں ورزش ۱ تو ۲ تنفس میں ورزش ۱ الف کر لی۔

...سری ورزش:۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ...دونوں ہاتھ اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد دھڑ کو آگے پیچھے کی جانب باری باری جھکائیے دیکھیے شکل ۲۔ ...خیال رہے کہ سر دھڑ کے ساتھ حرکت کرے گا علیحدہ نہیں اور سانس روکا نہیں جائے گا، بلکہ اندر سانس لیتے ہوئے ...ایک مرتبہ آگے اور پیچھے کی جانب جھکایا جائے اور اس طرح سانس باہر روکے ہوئے دھڑ کو آگے اور پیچھے جھکایا جائے۔ ...ایک تنفس میں دھڑ کو چار مرتبہ آگے اور پیچھے کی جانب جھکایا جا سکے گا۔ گویا شروع میں ایسے چار تنفس میں ۱۶ حرکات ...سکیں گی۔ مگر خوب مشق ہو جانے پر ایک تنفس میں ۸ حرکات کی جا سکیں گی اور چار تنفس میں ۳۲ ایسی حرکات۔

...ری ورزش:۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں بازو پہلوؤں میں ...کے متوازی پھیلے ہوئے ہوں اور مٹھیاں بند ہوں۔ اس کے بعد باری باری سے دائیں اور بائیں جانب پہلوؤں میں

جھکا جاتے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ تنفس کا طریقہ اس میں بالکل ویسا ہی رہے گا جیسا کہ شکل ۲ میں بتایا گیا ہے۔ سر اور ہاتھ جسم کے ساتھ حرکت کریں گے، علیحدہ نہیں۔ اصل میں گردن اور بازو تو بالکل قائم رہیں گے، دھڑ ہی حرکت کرے گا۔ اس کے ساتھ ان کی حرکت بھی ہوگی۔

چوتھی ورزش

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان کوئی ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ رہے اور ہاتھ پہلوؤں پر لٹکے رہیں۔ اس کے بعد جیسے ہی بائیں جانب دھڑ کو پھیرا جائے تو اس کے ساتھ ہی ہاتھوں کی مٹھیاں بند کر لی جائیں اور انھیں اس پوزیشن میں لے آیا جائے جیسا کہ شکل ۴ میں نقطوں کے خطوط سے ظاہر ہو رہا ہے۔ پھر جیسے ہی دھڑ بالکل پھیر لیا جائے تو ہاتھوں کو باہر کی طرف پہلوؤں میں شانوں کے متوازی کھول دیا جائے۔ مٹھیاں بند رہیں گی۔

اس طرح باری باری سے دائیں اور بائیں دھڑ کو حرکت دیجیے۔ یہ خیال رہے کہ کمر سے نیچے کا حصہ جسم بالکل سیدھا رہے گا اور گردن بھی جسم کے ساتھ حرکت کرے گی۔ شروع میں اندر سانس لیتے وقت ایسی دو حرکات کی جائیں گی اور اتنی ہی باہر سانس نکالتے وقت کی جائیں گی۔ روز بروز مشق سے رفتار بڑھتی جائے گی، یہاں تک کہ انجام کار ہم تنفس میں یہ ممکن ہوگا کہ ایک شخص ۸ مرتبہ دھڑ کو دائیں اور بائیں جانب حسبِ ہدایت بل دے سکے۔ جب یہ ورزش ختم کی جائے تو بغیر کسی قسم کی حرکت کیے دو لمبے لمبے سانس ضرور لیے جائیں۔

پانچویں ورزش

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولھوں پر ہوں اور دونوں پاؤں باہم ملے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد ۴ سے ۸ مرتبہ تک اندر سانس لیتے ہوئے ایک ٹانگ سے تیزی سے آگے کی جانب لات ماریے اور پھر اس طرح ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک سانس باہر نکالتے ہوئے دوسری ٹانگ سے لات چلائیے۔ یہ لات یا کِک بالکل اس طرح ماری جائے جیسے کہ کوئی شخص پاؤں کے پنجے سے فٹ بال پر مار رہا ہو۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۵۔ اس کی تکرار کیجیے یہاں تک کہ ۳۰ لاتوں سے ۲۰ تک تعداد پہنچ جائے۔ سانس اسی طرح اطمینان کے ساتھ لیا جائے گا جس طرح کہ بتایا گیا ہے۔

مشق سے لاتوں کی رفتار بڑھ کر دوگنی ہو جائے گی۔

جنسیات

مہذب اور غیر مہذب اقوام میں عصمت کے عجیب و غریب تصورات

از:- "پولو منٹے گازا۔ رُوم"

موجودہ زمانہ میں جسے تہذیب و شائستگی کا دور کہا جاتا ہے لیکن درحقیقت کاری اور عیاری کے عروج و ترقی کا زمانہ ہے عصمت فروشی کی تمام قسموں کو ایک ایسی شے کو جو محض جذبات ہی کی بنیاد پر دوسروں کے حوالے کیجا سکتی ات کے بالعوض کسی کے حوالے کی جانے کی شکل میں ہو یا پھر دن یا رات وقت بھی چند گھنٹوں یا چند لمحوں کے لیے محبت کو خرید لینے کی صورت میں ہو ی بدترین رسوائی تصور کیا جاتا ہے حالانکہ جہاں تک بعض ایسی نسلوں کا ہے جو ہماری ہی طرح مہذب تھیں لیکن ہمارے اور ان کے مابین صرف زمانے کی کا فرق ہے یا پھر ہماری بعض ایسی معاصر اقوام میں جنھیں وحشی کہا جاتا ہے عصمت فروشی کو کبھی جرم اور بے عزتی تصور کیا جاتا تھا اور نہ آج تصور کیا و اس کے برعکس جس طرح عہد قدیم کی مہذب نسلیں عصمت فروشی کو مناکحت شناس کی طرح محبت کا ایک میثاق سمجھتی تھیں۔ اسی طرح بعض وحشی کہلانیوالی میں آج بھی اسے میثاق محبت کا درجہ حاصل ہے۔

اس موقع پر چونکہ اخلاقیات پر بحث و مذاکرہ مقصود نہیں بلکہ اس مقالہ میں ن کی تاریخ طبعی کا ایک صفحہ پیش کیا جا رہا ہے اس لیے میں یہاں عصمت فروشی یب یا محاسن بیان کر کے اس کی مذمت یا تعریف کرنا نہیں چاہتا، بلکہ میرا مد تو اس بات کو واضح کرنا ہے کہ عصمت فروشی مختلف نسلوں کے مابین کس طرح نمایاں ہوتی رہی ہے اور یہ کسی زمانہ میں بھی انسان کی کسی نسل کے مابین نہیں ہو سکی۔

عصمت فروشی کا مفہوم: - یہاں اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے اعتبار عمل عصمت فروشی کی جو تعریف کی گئی ہے وہ اس لفظ کی قانونی علم الانسان کی روشنی میں کی جانیوالی تعریف سے بالکل مختلف ہے اور مختلف ی ثقافتوں کے ماتحت ہم میں سے ہر شخص کے لیے یہ لفظ جداگانہ وسیع لف اہمیتوں کا حامل ہے مثلاً اگر ایک ایسی عورت کو جو اپنی جسمانی مسرتو ت کرتی ہے عصمت فروش کہا جا سکتا ہے تو پھر ان لڑکیوں کو بھی اس صف امل کیا جائیگا جو امرا سے صرف ان کی دولت یا ان کی بدولت حاصل ل عزت و شہرت حاصل کرنے کے لیے شادیاں کرتی ہیں وہ عورتیں بھی میں شامل ہوں گی جو تھوڑی سی رقم حاصل کرنے کے لیے اپنے ہی ں سے اپنے بوسہ کی قیمت مقرر کرتی ہیں۔ ان عورتوں کو بھی عصمت فروش جائیگا جو نامور اور معزز مردوں کے ساتھ صرف اس لیے جنسی تعلقات

پیدا کرتی ہیں کہ ان سے پیدا ہونیوالی اولاد ان معزز اور نامور لوگوں کے نام سے منسوب ہو سکے اور ان مردوں کو بھی اس دائرہ سے خارج نہ کیا جا سکے گا جو اپنے دورِ شباب کو شہوت پرست عورتوں کے ساتھ گزار دیتے ہیں۔ ان کے علاوہ لفظ عصمت فروشی کی اور بھی مسلّم اور مستند تعریفات موجود ہیں لیکن ان میں بھی اختلافات موجود ہیں مثلاً انکیلاس اپنے طنز آمیز مزاحیہ ڈرامہ "مونو ٹریس" میں کہتا ہے کہ "وہ عورت جو گفتگو میں محتاط ہوتی ہے لیکن جو لوگ اپنی جسمانی (جنسی) ضرورتوں کی تسکین کے لیے اس کے پاس آتے ہیں ان کی پذیرائی کرتی ہے، اپنی ان عنایات کی بدولت جو وہ ان لوگوں کے لیے روا رکھتی ہے اچھی دوست کہلاتی ہے" اور سینٹ جیروم نے ایپی ناس کی تقلید کرتے ہوئے کہا کہ "بیسوا عورت وہ ہے کہ جو بہت سے مردوں کے حوالے کر دے"۔ پھر عہدِ متوسط کے ایک ایسے مسیحی مجتہد [illegible] سے جسے جنسی معاملات میں ناواقف نہیں کہا جا سکتا اس رائے کا اظہار کیا ہے کہ "جب تک کوئی عورت ۲۳ ہزار مردوں کے ساتھ ہم بستر نہ ہو چکی ہو اسے عصمت فروش قرار نہیں دیا جا سکتا" اور اسی عہد کے دیگر افراد نے اس تعداد کو ۴۰ اور ۶۰ تک کم کر دیا ہے۔

بہرحال جہاں تک ہمارا تعلق ہے ہم محسوس کرتے ہیں کہ عصمت فروشی کی کوئی وسیع یا مختصر تعریف خواہ اُسے ایپی ناس نے مرتب کیا ہو یا سینٹ جیروم نے مطمئن کن تصور پیش نہیں کر سکتی اور اگر ایپی ناس اور سینٹ جیروم کی مدون کی ہوئی تعریفوں کو صحیح تصور کر لیا جائے تو پھر ان عورتوں کو بھی بیسوا قرار دینا پڑیگا جو مختلف وقتوں میں متعدد مردوں کے ساتھ شادی کر لیتی ہیں۔ اس کے برعکس اگر اس لفظ کی تعریف ان الفاظ میں کی جائے کہ عصمت فروشی وہ فعل ہے جس کے ذریعہ سے کوئی شخص اپنے ہم جنس یا متضاد جنس کے ہاتھ اپنی محبت کو فروخت کرتا ہے تو یہ تعریف عمومی اور وسیع سمجھی جا سکتی ہے اور ناجائز جنسی تعلقات کی تمام صورتوں پر مساوی طریقہ سے حاوی ہو سکتی ہے۔

یہاں یہ بات عرض کر دینی بھی ضروری معلوم ہوتی ہے کہ اگرچہ سائنس کے نقطہ نظر سے لفظ عصمت فروشی کی تعریف دشوار ہے لیکن دنیا کی ہر ترقی یافتہ زبان میں اس لفظ کے مترادف اتنے لفظ موجود ہیں جنھیں ذہین سے ذہین افراد بھی مشکل ہی سے یاد رکھ سکتے ہیں۔ چنانچہ ایک محقق کے بیان کے مطابق سولھویں صدی عیسوی کے فرانس میں اس لفظ کے لیے ۴۰۳ الفاظ اور

اصطلاحات رائج تھیں اور ایک دوسرے محقق نے ان میں کم وبیش ۱۲ الفاظ اور اصطلاحات کا اضافہ کیا تھا۔

عصمت فروشی کی تاریخ:- جہانتک عصمت فروشی کی عالمگیر تاریخ کا تعلق ہے اسے کسی طرح بھی مکمل قرار نہیں دیا جا سکتا۔ ڈوفر نے اس موضوع پر ۲ ضخیم جلدوں میں بحث کی ہے لیکن وہ ان جلدوں میں صرف یونان، روم اور ہنری چہارم کے دور حکومت تک فرانس میں رائج زنان بازاری کی خرید و فروخت ہی کی تاریخ کو مدون کر سکا ہے۔ ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ زیادہ وحشی قبائل میں عصمت فروشی کا رواج نہیں اور عصمت فروشی دراصل تہذیب ہی کی ایک بگڑی ہوئی شکل ہے لیکن یہ خیال درست نہیں کیونکہ میں نے کافر قبائل کے ایسے بچوں کو بھی جو ابھی سن بلوغ تک نہیں پہنچے تھے یا انھوں نے اپنے شباب کی منزل میں قدم رکھا تھا عصمت فروشی میں مبتلا دیکھا ہے۔ یہ لڑکے لوت، پیتل کے تاروں اور اسی قسم کی دوسری ناکارہ اشیا کے بدلے میں لڑکیوں کی محبت خرید لیتے ہیں اور اسے محبت کرنے کا ایک بے نتیجہ کھیل قرار دیتے ہیں اور ان لوگوں میں کسی شخص کو اس وقت تک اوباش اور عیاش نہیں کہا جاتا جب تک وہ تمام عورتوں اور خصوصاً شادی شدہ عورتوں کے ساتھ محبت نہ کرنے لگے۔

بعض نسلوں کی جوان لڑکیاں محض اپنے لیے جہیز کا سامان فراہم کرنے کے لیے عصمت فروشی کرتی ہیں۔ پرانے زمانہ میں میکسیکو میں بھی زنان بازاری کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے لیکن انھیں حقارت کی نظر سے دیکھا جایا کرتا تھا اور نہیں ان کی عصمت دری کا معاوضہ نہیں دیا جاتا تھا۔ چنانچہ ان میں سے بیشتر میدان جنگ میں جانیوالی فوجوں کے ساتھ چلی جاتی تھیں اور عسرت و ناداری سے تنگ آکر لڑائی میں کام آجانے کو زندگی پر ترجیح دیتی تھیں۔ پھر نکاراگوا کی عورتیں روپیہ حاصل کرنے کے لیے عصمت فروشی کا پیشہ اختیار کر لیا کرتی تھیں لیکن لوگ انھیں حقیر تصور کرتے تھے اور وہ شہر سے باہر رہا کرتی تھیں لیکن جہانتک مالے قبائل کا تعلق ہے ان میں عصمت فروشی کے واقعات شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آتے ہیں اور یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ جن ممالک میں غیر ملکوں کی آمد و رفت عام ہے وہیں عصمت فروشی کو بھی فروغ حاصل ہوا ہے۔

شمالی امریکا کے بعض وحشی قبائل کے علاقوں میں سفر کرنیوالوں کے بیان کے مطابق وہاں عصمت فروشی کی ایک اور شکل بھی موجود ہے اور وہ یہ ہے کہ وہاں کے مقامی باشندے

مہمانوں کی خدمت میں عورتیں پیش کرتے ہیں اور اس کے بدلہ میں تحفے قبول کر لیتے ہیں۔

اگرچہ شمالی امریکا کے غیر مہذب قبائل میں حقیقی عصمت فروشی کو اس وقت سے فروغ حاصل ہوا ہے۔ جب یورپی باشندوں نے اس علاقہ کو فتح کیا لیکن ان میں کسی نہ کسی شکل میں عصمت فروشی کا طریقہ پہلے ہی سے رائج تھا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جنوبی کارولینا کے دیکس نامی قبیلہ میں زنان بازاری بھی ہوا کرتی تھی اور قبیلہ کا سردار ان سے محصول لیا کرتا تھا۔ یہ عورتیں دوسرے کاروبار بھی کیا کرتی تھیں اور انھیں ان کے بالوں کی تراشی ہوئی لٹوں سے پہچانا جاتا تھا لیکن بعض سیاح اس روایت کو صحیح تسلیم نہیں کرتے۔

امریکا کے چنوک نامی قبائل، افریقہ اور داہومی کے علاقہ میں عصمت فروشی بہت زیادہ فروغ یافتہ اور آمدنی کا ایک ممتاز وسیلہ ہے۔ چنانچہ ان ممالک میں اس پیشہ کو اختیار کرنیوالی عورتوں کو کامیاب بنانے کے لیے عصمت فروشی کے سلسلے میں مخصوص طریقہ پر تربیت بھی دی جاتی ہے۔ اس سلسلے میں یہ تبادلہ دلچسپی کا موجب ہوگا کہ افریقہ کے علاقہ گولڈ کوسٹ اور اس کے ملحقات میں عصمت فروشی کا جو طریقہ رائج ہے اگر اسے ذلیل ترین قرار دیا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ وہاں عورتیں اپنے شوہروں کی رضامندی سے زناکاری میں مبتلا ہوتی ہیں اور ایسے موقعوں پر شوہر دفعتاً آکر اسے پکڑ لیتا ہے اور یہ سب کچھ اس لیے کیا جاتا ہے کہ اس طرح اسے ڈرا دھمکا کر کچھ روپیہ حاصل کر لیا جائے۔ کیلیفورنیا کے یوماؤں میں اول تو مناکحت اور اس صورت میں وفاداری کے واقعات شاذ و نادر ہی رونما ہوتے تھے لیکن جب کبھی کوئی ایسا واقعہ پیش آتا تھا تو اسے احترام اور وقعت کی نظر سے دیکھا جاتا تھا۔ مگر یوما عورتیں دور شباب کے آغاز ہی سے عصمت فروشی اور زنان بازاری میں مبتلا ہو جاتی تھیں اور دوسرے قبائل میں بھی عصمت فروشی عام تھی۔

مختصر یہ کہ اگر ہم انتہائی وحشی اور غیر شائستہ اقوام سے لے کر نیم مہذب اقوام تک اس زاویہ نظر سے حالات کا جائزہ لیں تو ہمیں اس امر کا بخوبی اندازہ ہو سکے گا کہ ان سب کے مابین عصمت فروشی وسیع پیمانہ پر موجود ہے اور جہاں تک اعلیٰ درجہ کی شائستہ اقوام کا تعلق ہے ان کے مابین بھی یہ فعل معدوم نہیں ہو سکا بلکہ تقسیم کار کے عالمگیر اصول کے ماتحت اس نے بھی ایک جداگانہ اور شائستہ صورت اختیار کر لی ہے اور اس طرح جہاں افریقہ اور امریکا کے بہت سے وحشی قبائل میں محبت اور عصمت فروشی نیز مناکحت اور محبت کی سوداگری ایک دوسرے کے دوش بدوش موجود نظر آتی ہے ہم مذہب لوگوں کے درمیان مناکحت اور محبت کو عصمت فروشی سے علیحدہ کر کے اسے ایک انفرادی پیشہ کی حیثیت دی گئی ہے۔

نئے مرض کی پیدائش

میں نے ملازمت چھوڑ کر اپنا ذاتی مطب قائم کرلیا تھا اور چند ہی روز میں مجھے اتنی شہرت اور مقبولیت حاصل ہوگئی تھی کہ میرا مطب ہر وقت بھرا ہوا رہنے لگا تھا۔ پھر مریض بھی ہر قسم کے ہوتے تھے اور حقیقی مریضوں کے ساتھ ساتھ خیالی مریضوں کی بھی کوئی کمی نہ تھی اور میرے مطب میں آنے والے مریضوں میں خواتین کی تعداد زیادہ ہوتی تھی۔ میں ان مریضوں کا معائنہ کرتا تھا، ان کی طویل اور غیر ضروری داستانوں کو صبر اور خاموشی کے ساتھ سنتا تھا اور اس بات کو محسوس کرتا تھا کہ ان کی کچھ نہ کچھ امداد ضرور کرسکتا ہوں لیکن ان میں کچھ ایسے لوگ بھی ہوتے تھے جو نہ تو بیمار تھے اور نہ مستقبل قریب میں ان کے بیمار ہونے کا کوئی امکان ہی تھا۔ ان لوگوں کی داستانیں زیادہ طویل ہوتی تھیں اور اگر انھیں یہ بات بتادی جاتی تھی کہ انھیں کوئی مرض نہیں ہے تو انھیں بالکل اطمینان نہ ہوتا تھا اس لیے میں انھیں ان کے بیمار ہونے کا یقین دلانے پر مجبور تھا۔ جب میں کسی مریض سے یہ بات کہتا کہ وہ بالکل تندرست ہے، تو اس کے چہرے پر پریشانی کی علامات پیدا ہوجاتیں اور جب میں اپنی گفتگو کو جاری رکھتے ہوئے کہتا "مگر آپ کی زبان آپکے بیمار ہونے پر دلالت کرتی ہے" تو میرا یہ جملہ سنتے ہی اس کا چہرہ شگفتہ ہوجاتا۔

میں ایمان داری کے ساتھ یہ بات محسوس کرتا تھا کہ بہت سے لوگ بےوقت کھالینے، دن میں کئی کئی بار مٹھائیاں اور کیک کھانے اور شب کے وقت ثقیل غذاؤں کو زیادہ مقدار میں کھالینے کے باعث بیمار ہوتے ہیں لیکن جب میں اپنے پاس آنے والے مریضوں کے رُوبرو ان کی علالت کے یہ اسباب بیان کرتا تو مجھے ایسا اندازہ ہوتا کہ وہ میری اس تشخیص پر یقین نہیں کرتے اس کے برعکس جب انھیں یہ بتایا جاتا کہ وہ التہاب زائد (اپنڈے سائٹس) میں مبتلا ہیں تو انھیں اس بات کا یقین آجاتا تھا۔ مختصر یہ کہ اس زمانہ میں متوسط طبقہ میں اس مرض کا بہت زیادہ چرچا تھا اور کمزور اعصاب والی خواتین کے دماغ پر تو یہ مرض خصوصیت کے ساتھ مسلط نظر آتا تھا اور ڈاکٹر بھی اس غلط فہمی کو اپنے فائدہ کے لیے استعمال کرتے تھے۔ رفتہ رفتہ میں نے بھی یہی طریقہ کار اختیار کرلیا لیکن جب یہ افواہ پھیلنے لگی کہ امریکا میں ڈاکٹر ہر متورم آنت کو کاٹ ڈالتے ہیں تو لوگوں نے خوف زدہ ہوکر اس مرض میں مبتلا ہونے کی شکایت بند کردی۔ ڈاکٹروں کی آمدنی میں کمی ہونے لگی اور ایسا محسوس ہونے لگا کہ اب یہ مرض دنیا سے نابود ہوتا جارہا ہے۔ مگر مرض کے بغیر ڈاکٹروں کا حشر کیا ہوگا؟ یہ تھا وہ سوال جو پیرس کے شعبہ طب کے تمام وابستگان کے دماغ میں پیدا ہورہا تھا اور وہ اس نتیجہ پر پہنچے تھے کہ اگر ڈاکٹروں کو بیکاری کی مصیبت اور مالی مشکلات سے محفوظ رکھنا مقصود ہے تو کسی نئے مرض کو جنم دینا ضروری ہوگا۔ چنانچہ انھوں نے ایک مرض کو جنم دے ہی دیا۔

اس نئے مرض کا نام کولائی ٹِس تھا۔ یہ ایک ایسی بیماری تھی جس کے دامن کو سرجن کا نشتر چھو بھی نہیں سکتا تھا۔ ہر شخص کو نہایت آسانی کے ساتھ اس مرض کو مبتلا ہونے کا یقین دلایا جاسکتا تھا اور ایسا معلوم ہوتا تھا کہ یہ مرض ہر شخص کے ذوق مرض طلبی کی تسکین کردیتا ہے لیکن کسی شخص کو بھی یہ بات معلوم نہ تھی کہ یہ بیماری کب اور کس طرح پیدا ہوتی ہے اور کب اور کس طرح چلی جاتی ہے۔ جہاں تک میرا تعلق ہے مجھے صرف اس قدر معلوم تھا کہ میرے بعض رفقا اپنے بعض مریضوں کو اس مرض میں مبتلا ہونے کا یقین دلاچکے تھے اور انھیں اس میں کامیابی بھی حاصل ہوتی تھی لیکن اس معاملہ میں قسمت میرے خلاف تھی اور ابھی تک میرے پاس کوئی ایسا مریض نہیں آیا تھا جسے میں کولائی ٹس میں مبتلا ہونے کا یقین دلاسکتا یا یوں سمجھیے کہ اس مرض میں مبتلا کرسکتا۔

دفعتاً تقدیر مجھ پر مہربان ہوگئی۔ ایک روز جب میں اپنے مطب میں

تقریباً تنہا بیٹھا ہوا تھا ایک خوبصورت اور مشہور نواب بیگم نے مطب میں آکر ڈاکٹر سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔

"فرمائیے" میں نے اسے بیٹھنے کے لیے اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ "میں آپ کی کیا خدمت انجام دے سکتا ہوں۔"

"میں آپ سے نہیں بلکہ ڈاکٹر صاحب سے ملنے آئی ہوں۔" نواب بیگم نے جواب دیا۔ میں سمجھ گیا کہ میرے ہاں آنے والے مریضوں کو پہلی ہی نظر میں میرے متعلق عموماً جو غلط فہمی ہو جایا کرتی ہے نواب بیگم بھی اس سے محفوظ نہ رہ سکیں۔ چنانچہ میں نے انھیں اس بات کا یقین دلایا کہ میں ڈاکٹر کا نائب یا معاون نہیں بلکہ خود ڈاکٹر ہوں۔ اس کے بعد انھوں نے اپنی صحت کے متعلق بہت سی باتیں بتائیں اور گفتگو کے دوران میں ایک طرف تو نواب بیگم کو اس بات کا یقین ہو گیا کہ وہ التہابِ زائدہ کی مریضہ ہیں اور دوسری طرف میں اس نتیجے پر پہنچا کہ انھیں کوئی مرض ہی نہیں ہے۔ چنانچہ میں نے ان سے کہا کہ آپ التہابِ زائدہ کی مریضہ نہیں۔"

میری تشخیص کے نتیجے نے نواب بیگم کو سخت پریشان کر دیا۔ کیونکہ میرے جس دوست نے انھیں میرے پاس آنے کا مشورہ دیا تھا اس نے اس بات کا بھی یقین دلا دیا تھا کہ میں نہ صرف ان کے مرض ہی کی تشخیص کر دونگا بلکہ میرے معالجہ سے ان کا مرض بھی جاتا رہے گا۔

"پھر کیا بات ہے؟" نواب بیگم نے مایوسی کے عالم میں سسکیاں لیکر روتے ہوئے کہا۔ "اگر آپ مجھ سے اس بات کا وعدہ کریں کہ آپ ضبط سے کام لیں گی تو میں آپ کو حقیقتِ حال سے آگاہ کر سکتا ہوں۔" میں نے جواب دیا۔

"میں ضبط سے کام لوں گی۔" بیگم نے بڑی بڑی بادامی آنکھوں سے آنسو خشک کرتے ہوئے کہا۔ "میں اب تک بھی ضبط سے کام لیتی رہی ہوں۔ مگر آپ مجھے صاف صاف بتا دیجیے کہ معاملہ کیا ہے۔"

"آپ کولائی ٹس میں مبتلا ہیں۔" میں نے جواب دیا۔

میں نے دیکھا کہ نواب بیگم کی آنکھیں پہلے سے زیادہ بڑی ہو گئی ہیں پھر انھوں نے میری بات کے ایک حصے کو دہراتے ہوئے کہا "کولائی ٹس! میرا بھی یہی خیال تھا اور مجھے آپ کی تشخیص کی صحت کا کامل یقین ہے۔ مجھے بتائیے کہ کولائی ٹس کیا مرض ہے؟"

اس زمانہ کے دوسرے ڈاکٹروں اور مریضوں کی طرح میں بھی کولائی ٹس کے متعلق بالکل لاعلم اور ناواقف تھا اس لیے مذکورہ بالا سوال کا براہ راست جواب دینے کے بجائے میں نے نواب بیگم کو بتایا کہ یہ ایک دیرپا مرض ہے اور اس مرض میں مبتلا افراد بہت دنوں میں شفایاب ہوتے ہیں۔ میرا جواب سن کر نواب بیگم مسکرائیں اور چوں کہ وہ فوراً علاج شروع کرنا چاہتی تھیں اس لیے یہ بات قرار پائی کہ وہ ہفتہ میں دوبار میرے مطب میں آیا کریں گی لیکن وہ دوسرے ہی دن پھر آموجود ہوئیں لیکن وہ اس وقت اس قدر حسین اور دلکش نظر آتی تھیں کہ میں بھی ان کے حسن سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا اور یہ بات دریافت کر ہی بیٹھا کہ آپکی عمر کیا ہے؟ نواب بیگم کے بیان کے مطابق ان کی عمر صرف پچیس سال تھی! اس وقت وہ مجھ سے صرف یہ بات دریافت کرنے کے لیے آئی تھیں کہ کولائی ٹس متعدی مرض تو نہیں ہے۔

"بے شک بہت زیادہ۔" میں نے جواب دیا لیکن فوراً ہی میں نے محسوس کیا کہ نواب بیگم میرے مقابلہ میں کہیں زیادہ ہشیار ہیں۔

"کیا نواب صاحب کو یہ بتا دینا مناسب نہ ہوگا کہ انھیں دوسرے کمرے میں سونا چاہیے۔"

"نہیں۔" میں نے جواب دیا۔ "اگرچہ مجھے نواب صاحب سے واقفیت کا فخر حاصل نہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ وہ اس میں مبتلا نہ ہو سکیں گے۔ یہ مرض آپ جیسی نازک مزاج اور جلد متاثر ہو جانیوالی خواتین ہی پر اثر کرتا ہے۔"

ایک ہفتے کے بعد مجھے نواب بیگم کے ہوٹل میں دعوتِ طعام دی گئی اور وہیں مجھے نواب صاحب سے ملاقات کا شرف بھی حاصل ہوا۔ نواب صاحب حلیم الطبع اور شریف انسان تھے۔ ان کا جسم بہت زیادہ فربہ

لیکن ان کی عمر بیگم کی عمر کے مقابلے میں دوگنی تھی۔ کھانے کے بعد نواب

صاحب مجھے سگرٹ نوشی کے کمرے میں لے گئے اور مجھے ایک سگرٹ دیتے ہوئے کہا "میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں کہ آپ کی بدولت بیگم کو التہاب زائدہ سے نجات حاصل ہو گئی اور مجھے اس نقطہ ہی سے شدید نفرت ہے میں اعتراف کرتا ہوں کہ مجھے ڈاکٹروں سے کوئی دل چسپی نہیں میں بہت سے ڈاکٹروں کو جانتا ہوں لیکن ان میں کوئی ڈاکٹر بھی بیگم کے لیے مفید ثابت نہ ہو سکا۔ حالانکہ میں اس بات کا معترف بھی ہوں کہ بیگم نے کسی ایک ڈاکٹر کا بھی جسم کر علاج نہیں کرایا۔ بہرحال میں آپ کو بھی اس بات سے خبردار کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ آپ کا حشر بھی یہی ہوگا۔"

"مجھے اس بات کی توقع نہیں!" میں نے جواب دیا، "ممکن ہے کہ آپ کی رائے درست ثابت ہو۔" نواب صاحب نے کہا "بیگم آپ پر بہت زیادہ اعتبار کرتی ہیں اور یہ امر آپ کے موافق ثابت ہو سکتا ہے اور جہاں تک میرا تعلق ہے میں اعتراف کرتا ہوں کہ ابتدا میں میں نے آپ کے متعلق کوئی اچھی رائے قائم نہ کی تھی لیکن براہ راست ملاقات کے بعد میں اپنی رائے میں ترمیم کر لینے کا خواہشمند ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آئندہ ہم ایک دوسرے کے مخلص دوست ثابت ہوں گے مگر...." نواب صاحب نے نرمی کے ساتھ دریافت کیا "کولائی ٹس کیا ہوتا ہے؟"

میں اس غیر متوقع سوال کو سن کر کسی قدر گھبرا سا گیا لیکن نواب صاحب نے اپنی گفتگو کو جاری رکھتے ہوئے کہا "بہرحال یہ مرض کچھ ہی کیوں نہ ہو، التہاب زائدہ سے تو برا ہو ہی نہیں سکتا اور مجھے یقین ہے کہ چند روز کے بعد میں بھی اس مرض کے متعلق اسقدر واقفیت حاصل کر لونگا جسقدر آپکو حاصل ہے۔"

میں گفتگو کے دوران میں ایسا بے تکلف ہو گیا تھا کہ میں نے مرض کی تشریح کے مسئلہ کو نظر انداز کرتے ہوئے دریافت کیا "آپکے کتنے بچے ہیں؟"

"ایک بھی نہیں"، نواب صاحب نے کسی قدر پریشانی کے انداز میں جواب دیا۔ "کاش میرے کوئی بچہ ہوتا۔ ہماری شادی کو پانچ سال ہو چکے ہیں۔ ہماری ریاست صدیوں سے ہمارے ہی قبضہ میں چلی آ رہی ہے اور میں اپنے خاندان میں اس ریاست کا واحد مالک ہوں لیکن اولاد سے محروم ہونے کا تصور میرے لیے وبال روح بنا رہتا ہے۔ کیا آپ اس معاملہ میں کوئی مشورہ دے سکتے ہیں؟"

"مجھے یقین ہے کہ پیرس کی کمزور کر دینے والی آب و ہوا بیگم صاحبہ کے لیے کسی قدر غیر مفید اور مناسب نہیں۔ پھر آپ انھیں اپنے دیہاتی مکان میں کیوں نہیں لے جاتے؟"

نواب صاحب کا چہرہ چمک اٹھا اور انھوں نے کہا "ڈاکٹر صاحب! آپ نے میرے دل کی بات کہی ہے میں کچھ اور نہیں چاہتا، وہاں میرے لیے شکار کے مواقع موجود ہیں۔ میں اپنی وسیع زمینداری کی نگرانی کر سکتا ہوں اور میں وہاں رہنا چاہتا ہوں۔ لیکن بیگم کے لیے وہاں رہنے کا تصور بھی تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے اور اس میں بھی شک نہیں کہ وہ وہاں بالکل تنہا ہوتی ہیں حالانکہ پیرس میں رہ کر انھیں اپنے دوستوں سے ملنے، پارٹیوں میں حصہ لینے اور تھیٹروں اور سینماؤں میں جانے کے مواقع ملتے ہیں اور وہ ان مصروفیتوں کو پسند بھی کرتی ہیں۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ اس بات کی شکایت بھی کرتی ہیں کہ وہ بہت تھک گئی ہیں اور میری سمجھ میں نہیں آتا کہ کب تک اس قسم کی زندگی بسر کر سکتی ہیں۔ پہلے وہ التہاب زائدہ میں مبتلا تھیں اور اب کولائی ٹس کی مریضہ ہیں اور معالجہ کے لیے پیرس ہی میں رہنا چاہتی ہیں۔ مگر میں آپ پر یہ اثر ڈالنا نہیں چاہتا کہ بیگم خود غرض ہیں، انھیں میرا بہت خیال ہے۔ وہ جانتی ہیں کہ میں اپنی دیہاتی قیام گاہ میں کس قدر خوش اور مطمئن رہتا ہوں اور اسی لیے وہ مجھ کو تنہا واپس چلے جانے کا مشورہ بھی دیتی رہتی ہیں لیکن میں انھیں تنہا چھوڑ کر کس طرح واپس جا سکتا ہوں؟"

"بیگم صاحبہ کی عمر کیا ہے؟" میں نے دریافت کیا۔

"انتیس سال"، نواب صاحب نے جواب دیا "لیکن وہ نسبتاً جوان نظر آتی ہیں۔"

"بے شک۔ ایک جوان لڑکی کی طرح جوان" میں نے کہا۔

"آپ کبھی تعطیل بھی مناتے ہیں؟" نواب صاحب نے چند لمحہ خاموش رہنے کے بعد دریافت کیا "میں نے تین سال سے تعطیل نہیں منائی" میں نے جواب دیا "لیکن اس سوال سے آپ کا مطلب کیا ہے"؟

"اس لیے کہ ہمارے دیہاتی مکان میں آپکا ایک ہفتہ قیام آپکی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہوگا۔ پھر بیگم کی رائے بھی یہی ہے کہ آپ کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور آپ کو آرام کی شدید ضرورت ہے"۔ نواب صاحب نے کہا۔

"شکریہ" میں نے جواب دیا "میں بالکل صحت مند ہوں۔ البتہ مجھے نیند کم آتی ہے"۔

"نیند!" نواب صاحب نے میری طرف ہمدردانہ انداز میں دیکھتے ہوئے کہا "کاش میں اپنی نیند کا کچھ حصہ آپ کی نذر کر سکتا۔ مجھے ضرورت سے زیادہ نیند آتی ہے اور ابھی میں تکیہ پر سر رکھنے بھی نہیں پاتا کہ بے خبر سو جاتا ہوں اور اگر کوئی شخص جگانا بھی چاہے تو جگا نہیں سکتا۔ بیگم بہت جلد بیدار ہونے کی عادی ہیں اور میں نے ایک مرتبہ بھی انھیں بیدار ہوتے نہیں دیکھا حتیٰ کہ ملازم جب صبح کو میرے لیے کافی لے کر آتا ہے تو وہ مجھے ہلا ہلا کر بیدار کرتا ہے اور آپکے نیند نہ آنے کے باعث مجھے آپ سے بے حد ہمدردی ہے"۔

بات بالکل صاف تھی بیگم صاحبہ کا پیرس میں مقیم رہنے کے بہانے تلاش کرتے رہنا، نواب صاحب کو رات ہی کو نہیں بلکہ دن کے بیشتر اوقات میں بے خبر سوتے رہنا اور کولائی ٹس کی بدولت پیرس میں طویل قیام کی توقع قائم ہو جانے کے بعد بیگم کے چہرے پر شگفتگی اور آنکھوں میں چمک پیدا ہو جانے کے باعث انکے حسن کا نکھر جانا سب ایک ہی زنجیر کی مسلسل کڑیاں تھیں لیکن میری طرح نواب صاحب انھیں مربوط نہیں کر سکتے تھے اور میں..... ہمیرے لیے کولائی ٹس کے مرض کی تشریح ممکن نہ تھی۔ میں خاموش ہو گیا اور کچھ دیر کے بعد ہم کمرے سے نکل کر خواتین کے مجمع میں واپس آ گئے۔

رنگ کے لحاظ سے آپ کس قسم کے انسان ہیں؟

رنگوں کے درجے — رنگوں سے علاج — اور رنگوں کا زمانہ

(از حافظ محمد الیاس صاحب بی اے دانرن حیدرآباد سندھ)

علاج باللون یعنی معالجہ میں رنگوں کے استعمال کو توہم پرستی قرار دے کر صدیوں سے نظر انداز کیا جارہا ہے لیکن اب اس پر توجہ کی جارہی ہے۔ اس طریقہ علاج کے ممتاز برطانوی ماہر ریجنالڈ رابرٹس رنگ کو ایک مستقل فلسفہ کی بنیاد قرار دیتے ہوئے لکھتے ہیں کہ رنگ زندگی ایک ایسی نئی اور نشاط انگیز راہ کا نشان ہے جہاں انسانیت کی روح محروم عقل و دانش اور گہوارۂ فتن و فساد دنیا کی دست درازیوں سے قطعاً محفوظ رہ سکتی ہے۔

نفسیاتِ رنگ کے نقطۂ نظر سے انسان کے تمام خواب اور خیالات دراصل اسکے وہ ذہنی تصورات ہوتے ہیں جو وہ فضا کی غیر معمولی طور پر بلند پرواز لہروں کے سپرد کرتا ہے اور اسکے یہی تصورات جب اختلالِ جذبات سے متاثر ہوکر پست پرواز لہروں میں شامل ہوتے ہیں تو امراض کی شکل اختیار کرلیتے ہیں اور جہانتک کسی شخص کی ذات کا تعلق ہے ایک تربیت یافتہ مبصر رنگوں کی علم کی روشنی میں اسکی اچھائیوں اور برائیوں کو اس قدر صفائی کیساتھ دیکھ سکتا ہے جس طرح تیز روشنی میں کسی شے کی باریک سے باریک خصوصیت کو بھی صفائی کیساتھ دیکھا جاسکتا ہے۔

ماہرین نفسیاتِ رنگ کی رائے میں قوس قزح کے سات رنگوں کے مطابق انسان کی بھی سات ہی قسمیں ہیں اور ہر قسم سے تعلق رکھنے والے افراد بعض واضح ذہنی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ اسی قدر نہیں بلکہ رنگ کی قسم سے تعلق رکھنے والے افراد کو سات ماتحت قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے اور جس طرح تقریباً سیاہ رنگ کو بالکل سفید رنگ میں تبدیل ہوتے ہوتے رنگ کی مختلف منزلوں سے گزرنا پڑتا ہے، اسی طرح اس رنگ کے ساتھ تعلق رکھنے والوں کی بھی بہت سی قسمیں کی گئی ہیں۔ چنانچہ ان میں سے پہلی اور بدترین قسم وہ ہے جس سے تعلق رکھنے والے جذبات سے متاثر ہوکر انتہا تک پہنچ جاتے ہیں اور ساتویں اور بہترین قسم کیساتھ وابستہ لوگ اسی حالت میں بلند ترین کردار کا ثبوت دیتے ہیں۔

پھر ہر شخص پر قابو یافتہ رنگ اس کے جسم کے مختلف اعضا کے رنگوں سے بھی متاثر ہوا انسان کے سر، آنکھوں، کانوں، ناک اور ریڑھ کا رنگ نیلا ہے۔ جوف معدے میں اعصاب کی جو گرہ ہوتی ہے وہ زرد ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کا رنگ سبز، دل کا سرخ اور آنتوں کا سرخی مائل بھورا ہوتا ہے اور جب کسی عضو کے رنگ کا ارتعاش منفی انداز اختیار کرلیتا ہے تو جسم پر اس کا ردعمل مرض کی صورت میں ہوتا ہے مثلاً پریشانی اور اضطراب کے باعث جو منفی جذبات پیدا ہوتے ہیں انکی وجہ سے جوف معدہ میں موجود اعصاب کی گرہ کے زرد رنگ میں اضافہ ہوتا ہے اور مریض کے جذبات و احساسات کی نزاکت بھی بڑھ جاتی ہے۔ پھر یہاں اس بات کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے کہ معدے میں زرد رنگ کی زیادتی کے باعث خرابی ہضم سے پھوڑوں اور پھنسیوں کی شکایت بھی پیدا ہوجاتی ہے۔ ریجنالڈ رابرٹس جو اپنی اوضاع و اطوار کے لحاظ سے ایک متین اور سنجیدہ شخص ہونے کے علاوہ خود پسندی سے بھی متنفر ہیں۔ دنیا کو رنگ کے ارتعاش کی ہم آہنگی کا ایک ایسا مجموعہ تصور کرتے ہیں جس میں ہر ذی روح انفرادی طور پر اس ہم آہنگی کو قائم رکھنے یا اس میں اختلال پیدا کرنے کی سرگرمیوں میں مصروف رہتا ہے پھر رابرٹس کی رائے یہ بھی ہے کہ صحیح رنگوں کو جزو بدن بنانا انسان کے لیے ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ کھانا اور پینا۔

ریجنالڈ رابرٹس پیشہ کے اعتبار سے ایک ممتاز معمار ہیں لیکن دوسری عالمگیر جنگ کے بعد انھوں نے محض رنگوں کی تحقیقات کی غرض سے اپنے اس پیشہ کو ترک کر رکھا تھا اسکے بعد ۱۹۴۷ء میں انھوں نے "انسٹی ٹیوٹ آف لائف سائنس" کے نام سے ایک ادارہ قائم کیا اور اب دنیا کے ہر حصے میں اس کی شاخیں قائم ہوچکی ہیں۔

ارتقائے انسان کا چارٹ:۔ رابرٹس کی یہ رائے بھی ہے کہ رنگ کے نقطۂ نظر سے ارتقائے انسانی کی مکمل نقشہ بندی کیجاسکتی ہے۔ چنانچہ ان کے نزدیک ارتقائے انسانی کا ابتدائی دور "عہد سرخ" تھا اور اسی عہد میں ایک دوسرے کے مقابل کرّوں میں آتش زدگی کی بدولت کرۂ ارض عالم وجود میں آیا تھا۔ اس کے بعد وہ تاریخی عہد آیا جس میں آگ کی خاصیت کی بدولت ارتقائی سرگرمیوں کو تقویت حاصل ہوئی اور پھر وہ عہد شروع ہوا جسے "زرد عہد" کہا جاسکتا ہے تو اس میں انسان کی عقل و دانش اور تخلیق و تعمیر کی عظیم قوتیں منظرِ عام پر آئیں۔

رابرٹس کا یہ خیال بھی ہے کہ اب ہم سبز عہد سے گزر رہے ہیں۔ یہ عہد مادیت، نسلی تعصبات، بین الاقوامی رقابتوں اور فتوحات کے ذریعہ سے دولت جمع کرنے کا عہد ہے اور اس عہد سے گزرتے ہوئے بنی نوع انسان آہستہ آہستہ نیلا رنگ اختیار کرتی جارہی ہے اور جب کم و بیش ۲۱۰۰ء میں بنی نوع انسان پر اس رنگ کا انتہائی غلبہ ہوجائیگا تو انسان محض ذہنی قوت کے ذریعہ سے مادہ پر حکومت کرنے لگے گا

غ بانی

جنوری کے مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہے؟

نئے سال کے شروع میں جس طرح دوسرے کاموں کے لیے منصوبے ے جاتے اور پروگرام طے کیے جاتے ہیں، اسی طرح اگر باغبانی کے سلسلہ میں پروگرام بنالیا جائے تو نہایت مناسب ہے۔

اس وقت ہمارے ملک کو خوراک کی کمی سے شدید مشکلات کا مقابلہ کرنا پڑ رہا ہے۔ حکومت اس سلسلے میں زبردست کوششیں کر رہی ہے، اور یادہ اگاؤ" کی مہم جاری ہے، لہٰذا باغ بانی سے تعلق رکھنے والے حضرات بارے میں حکومت کے ساتھ تعاون کرکے ایک بہت بڑا فرض ادا کرسکتے۔ دوسرے پروگراموں پر عمل کرنے میں کچھ دیر بھی لگ سکتی ہے لیکن باغبانی سلسلے میں جو بھی پروگرام بنایا جائے گا اس پر فوراً ہی عمل کیا سکتا ہے۔ جنوری مہینہ بیج بونے اور پودے لگانے کے لیے نہایت موزوں ہے۔ جاڑوں میں کام ، والی ترکاریاں مثلاً سلاد، پالک، چقندر، گاجر، گوبھی، لوکی، توری، ککڑی، راموں، شلغم آجکل بڑی آسانی سے بوئی جاسکتی ہیں۔

جو آلو ستمبر اکتوبر کے مہینوں میں بویا گیا تھا اس مہینے میں بالکل تیار ہوجاتا ہے اس لیے اسے کھود لینا بہتر ہے۔ اس وقت اس کی کھدائی نہ ہونے سے اندیشہ ہے چوہے وغیرہ اس کو ضائع نہ کرنے لگیں۔ آلو کھود لینے کے بعد اس زمین میں پیاز کی کاشت کی جاسکتی ہے اور پیاز ایک ایسی ترکاری ہے جو پورے سال کام آتی رہتی ہے۔

شمالی ہند کی زمین پیاز کی کاشت کے لیے بہت موافق ہے۔ اس میں پیاز خوب نشو و نما پاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کی کاشت میں کچھ دشواریاں نہیں ہیں۔ البتہ اس کی کاشت میں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کا ہر ایک پودا چار چار انچ کے فاصلے پر لگایا جائے۔ قطار میں لگایا جائے قطاروں کا درمیانی فاصلہ ایک فٹ سے کسی طرح کم نہ ہو۔ اس طرح بونے سے کی فصل خوب ہوگی۔

مٹر کی بیلوں کو سہارا دینے والی گھنی جھاڑیاں اگر اس مہینے میں بے ڈھنگے پن سے بڑھ جائیں تو خوش نمائی کی غرض سے ان شاخوں کو کاٹ چھانٹ دینا چاہیے جو باڑھ کی حد سے باہر نکل کر بیلوں کی قطاروں میں بدنما نظر آرہی ہیں۔ یہ کام مہینے کے شروع ہی میں کرلینا بہتر ہے۔ اس لیے کہ ممکن ہے کہ آخر ماہ میں بڑے خطرے سے دوچار ہونا پڑے اور وہ خطرہ سیاہ کیڑوں کا ہے جو پھلیوں کے سروں کو چٹ کر جاتے ہیں۔

یہ کیڑے عموماً پھولوں کے گچھوں سے ذرا اوپر ملتے ہیں جونہی یہ نظر آئیں ان پر کوئی "کیڑا مار دوا" چھڑک دینی چاہیے۔ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کا استعمال کیڑوں کو ہلاک کرنے میں کامیاب نہ ہوسکا۔ اس کے بجائے کوئی ایسی "کیڑا مار" دوا استعمال کرنی چاہیے جس میں نکوٹین (جوہر تمباکو) ڈیرس پائریتھم (عاقر قرحا) یا گیمکسن کی آمیزش ہو۔

آڑو، آلوچہ اور انجیر کے درختوں اور انگور کی بیلوں پر اس مہینہ میں پت جھڑ ہونے لگتا ہے۔ یہ مہینہ اس قسم کے پھل دار درختوں کے لگانے کے لیے نہایت موزوں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس زمانے میں قوتِ نمو بالکل نہیں ہوتی اور اس مہینے میں لگاتے ہوئے پودے گرمیوں میں خوب پھلتے پھولتے ہیں۔ پالا پڑنے کا خطرہ دور ہوتے ہی انگور اور انگور کی قسم کے دوسرے پودے، سنگترے اور مالٹے کے درخت لگانے کے لیے بھی یہی مہینہ مناسب ہے۔ ان پھل دار درختوں کو لگاتے وقت جتنی احتیاط کی جائے گی اتنا ہی فائدہ ہوگا۔ موسم بدلتے ہی ان کی قوتِ نمو اپنا کام کرنے لگے گی۔

ان درختوں کے لگانے کے سلسلے میں چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے جس جگہ انھیں لگانا مقصود ہو وہاں کم از کم تین فٹ گہرے اور اتنے ہی فٹ لمبے چوڑے گڑھے کھودنے چاہییں۔ کھودنے سے جو مٹی نکلے اس کو کچھ دور رکھنا چاہیے اور اگر اس میں ایک ٹوکری عمدہ کھاد ملا کر رکھ لیا جائے تو اور زیادہ بہتر ہے۔ زمین کی سطح پر جو مٹی گلے سڑے پتوں سے ملی ہوئی ہوتی ہے وہ بڑی کارآمد چیز ہے، اسے احتیاط سے سمیٹ کر رکھ لیں تاکہ بوقت ضرورت دوبارہ گڑھے میں ڈالی جاسکے۔ کھودے ہوئے گڑھے میں عمدہ کھاد کی تقریباً چھ انچ موٹی تہ لگائیں، اس کے بعد کھودی ہوئی مٹی جس میں کھاد ملا کر رکھا ہو ڈال کر چھوڑ دیں۔ اس کے بعد جس روز پیڑ لگانا مقصود ہو اس سے دو دن پہلے گڑھے میں خوب پانی دیں تاکہ گڑھے کی ابھری ہوئی مٹی اپنی پہلی سطح پر آجائے۔

جب گڑھے کی مٹی میں پانی خوب جذب ہوجائے اور گڑھا پیڑ لگانے کے قابل ہوجائے تو ایک بار پھر گڑھے کی سطح کو درست کریں۔ کناروں کی طرف سے مٹی کو سمیٹ سمیٹ کر بیچ کی طرف لائیں تاکہ گڑھے کا درمیانی حصہ کناروں سے کسی قدر اونچا ہوجائے اور مرکز سے کناروں تک ڈھلوان رہے، اس کے بعد جو پیڑ لگانا ہو اس کو ذخیرے سے لاکر گڑھے کے بالکل بیچ میں لگائیں۔ اس سلسلے میں ایک بات اور قابلِ ذکر یہ ہے کہ پیڑوں کے تنے پر ان لگے ہوئے نشانات کا خاص خیال رکھا جائے، جو پود گھر (ذخیرے) میں زمین کی سطح تک ہونے سے لگ جاتے ہیں یعنی گڑھے میں لگاتے وقت پیڑ کو اسی نشان تک مٹی کے اندر رکھا جائے جو پیڑ کے تنہ پر زمین کے اندر رہنے سے لگ گیا ہے۔ ایسا نہ ہو کہ گڑھے میں لگاتے وقت یہ نشان زمین

سطح پر مٹی سے اوپر رہ جائے۔

جب پیڑ کو اچھی طرح گڑھے میں بٹھا چکیں تو اس کو آہستہ آہستہ ہلاتے ہوئے اوپر کی طرف کھینچیں اور پھر اسی طرح ہلاتے ہوئے نیچے بٹھا دیں۔ اس عمل سے پیڑ کی جڑیں مٹی کی ہر ایک تہہ میں سے گزر سکیں گی اور قدرتی طور پر مٹی میں اچھی طرح بیٹھ جائیں گی۔ سہارا دینے کے لیے لکڑی گاڑنے سے پہلے ہی زمین کو اچھی طرح دبا دیں تاکہ پیڑ مضبوطی کے ساتھ زمین میں جم جائے، اس کے بعد خوب پانی دیں۔

سنترے اور انگور وغیرہ کے پیڑ سارے سال سرسبز رہتے ہیں اس لیے ان کو جس وقت ذخیرے (نرسری) سے لائیں تو یہ دیکھ لیں کہ آیا ان کی جڑوں کے ساتھ مٹی کی ایک پوٹلی بہت ضروری ہے۔ جس وقت ان پیڑوں کو تیار شدہ گڑھوں میں لگائیں تو مٹی کی یہ پوٹلی ان کی جڑوں کے ساتھ ہی لگی رہنے دیں۔ باقی طریقہ وہی ہے جس کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔

اس قسم کے پیڑوں کے لیے عام طور پر کسی سہارے کی ضرورت نہیں پڑتی، تاہم اگر ضرورت پڑے بھی تو سہارے کی یہ لکڑیاں جڑوں سے کافی فاصلہ پر لگائیں تاکہ جڑوں میں اور ان میں کسی قسم کا تصادم نہ ہونے پائے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ان لکڑیوں کو سطح زمین سے پینتالیس درجے کا زاویہ بناتے ہوئے کھڑا کریں اور پیڑ لگانے کے چند دن بعد جبکہ زمین کافی خشک ہو جائے اور پیڑ مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائے تو سہارے کی ان لکڑیوں کو ہٹا دیا جائے۔

انگور کی بیلوں میں جو بھی کاٹ چھانٹ کرنی مطلوب ہو جنوری ہی کے مہینہ میں کر لینی چاہییں جبکہ ان پر پتے وغیرہ بالکل نہ ہوں۔ چوں کہ انگوروں کے گچھے ان کلّوں کی جڑوں سے نکلتے ہیں جو موسم بہار میں پھوٹتے ہیں اس لیے کوشش یہی ہونی چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ نئے کلّے پھوٹیں۔ بیل کی مرکزی شاخ کے پہلوؤں میں جو مستقل کلّے ہوتے ہیں انھیں ہی انتخاب کرنا زیادہ مناسب ہے کیوں کہ انھیں کے بغل میں انگوروں کے گچھے نکلتے ہیں۔

پھلواری:- جوں جوں جنوری کے دن گزرتے جائیں گے پھلواری میں رنگا رنگی بڑھتی جائے گی،

اگر پھولوں سے بیج نکالنے مقصود نہ ہوں تو پرانے پھولوں کو توڑ لیا جائے تاکہ ان میں بیج وغیرہ نہ بن سکیں اور بیج بننے میں پودوں کی جو طاقت خرچ ہوتی ہے وہ نئے پھولوں کے نکلنے میں صرف ہو۔ مرجھاتے ہوئے پھولوں کو توڑ لینے سے نئے پھولوں کے نکلنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ چوں کہ دن بدن آب و ہوا گرم ہوتی جائے گی اس لیے پودوں کو پانی خوب دیا جائے۔ کیاریوں کے کناروں پر جو بڑے پودے لگے ہوں انھیں سہارا دینے کا بندوبست کریں کیوں کہ فروری کے شروع ہی میں کبھی کبھی ہوا کے جھکڑ چلنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے پودوں کے گرنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

گل تسبیح کی پرانی شاخوں کو اس مہینے میں چھانٹ کر صاف کر دینا چاہیے اور نئی شاخوں کے لیے رقیق کھاد چھڑکنی چاہیے تاکہ ان میں زیادہ سے زیادہ پھول آسکیں۔

علاوہ ازیں اس مہینے میں گلاب کے پودوں کو تازہ گوبر کا کھاد دینا بھی مفید ہے۔ گل داؤدی کے پھولنے کا وقت اس مہینے میں ختم ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس کے پودوں کو گملوں سے نکال کر ٹکڑے کرنے کے بعد کیاریوں میں لگا دیا جائے۔

ایلمنڈا، بیگونیا، ہمیلیا، موسی اینڈا اور ٹکوما کی چھنٹائی کے لیے یہی مہینہ موزوں ہے۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں پھول دینے والے پودوں کے بیج بھی ذخیرے میں بونے کے لیے یہی مہینہ مناسب ہے۔

کچھ ہنسیے بھی تو!

سیاست دان اپنی تقریر ختم کرتے ہوئے، میرے دوستو! آخر میں
میں یہ عرض کروں گا کہ میں ڈیموکریٹ (جمہوریت پسند) پیدا ہوا تھا
زندگی بھر ڈیموکریٹ رہا ہوں اور ڈیموکریٹ ہی مرجانا چاہتا ہوں۔
حاضرین میں سے ایک ۔ خدا نہ کرے۔ کیا آپ کی ساری امیدوں
پر پانی پھر گیا ہے!

شہر کے نئے منتخب شدہ میئر نے پہلی پریس کانفرنس بلائی۔ ایک
نامہ نگار نے کانفرنس میں ان سے پوچھا "کیا آپ کوئی بڑا فیصلہ کرنے
سے قبل ان سے ضرور مشورہ کریں گے جن کا آپ پر کافی اثر ہے؟"

"یقیناً" میئر صاحب نے نہایت صفائی کے ساتھ کہا۔ "مگر آپ میری
بیوی کو اس بحث میں کیوں لا رہے ہیں؟"

باپ کو اپنے لڑکے کے مستقبل کی بڑی فکر تھی کہ اسے کونسا پیشہ
سکھایا جائے۔ اس سوال کو حل کرنے کے لیے اس نے لڑکے کو ایک کمرہ میں
بھیجا جہاں میز پر ایک انجیل، ایک سیب اور ایک پونڈ کا نوٹ رکھا ہوا
تھا۔ باپ کا خیال تھا کہ اگر لڑکے نے کمرے میں جاکر سیب کھایا تو وہ
اسے کسان بنائے گا اور انجیل پڑھی تو پادری بنائے گا اور اگر نوٹ
اٹھایا تو تاجر۔ جب وہ کمرے میں گیا تو اس نے دیکھا کہ لڑکا انجیل پر بیٹھا
سیب کھا رہا ہے اور نوٹ اس کی جیب سے باہر نکل رہا ہے۔
اس نے لڑکے کو سیاست دان بنانے کا فیصلہ کیا۔

چینی سیاح (ہندستانی سے) یہاں کیا چیز قابل دید ہے؟
ہندستانی "سیاحوں کے لیے عمارتیں اور باشندوں کے لیے سیاح۔"

مسافر:۔ دلی کے دو ٹکٹوں کے کتنے پیسے ہیں؟
ٹکٹ کلرک:۔ دو روپے۔
مسافر:۔ بابوجی، دو ٹکٹ خرید رہا ہوں، کچھ تو رعایت کیجیے۔
ٹکٹ کلرک:۔ تم ایک ہی لے لو۔

ایک دیہاتی کو ریل کی تعریفیں سن سن کر شوق ہوا کہ ایک بار
سفر کیا جائے۔ اتفاق کی بات جب اُسے سفر درپیش ہوا تو گاڑی
پٹڑی سے اتر گئی اور الٹ کر ایک ڈھلوان بند میں جا گری۔ خوش
قسمتی سے دیہاتی صاحب ذرا مضبوط واقع ہوئے تھے اس لیے کھڑکی کی
راہ بمشکل ڈبہ سے نکل آئے۔ چند معمولی سے زخم بھی آئے جن کی انھوں
نے پرواہ نہ کی اور پیدل ہی گھر واپس آ گئے۔ گاؤں میں یار لوگوں نے

پوچھا کہو بھئی سفر کا کیا رہا۔ جواب دیا۔ گاڑی خوب، اس کا چلنا
بہت ہی خوب، مگر اس کے اترنے کا طریقہ نہایت بے تُکا۔

عقل کی حماقتیں

موجودہ زمانہ عقل وحکمت کا زمانہ سمجھا جاتا ہے اور اس میں شک نہیں کہ ان کی ذہنی ترقیوں کے نتائج کو دیکھ کر اس کا اعتراف کرنا پڑتا ہے لیکن معلوم ایسا ہوتا ہے کہ "خالِ رخ زیبا" کی طرح ان عقل مندیوں میں حماقت کا پایا جانا ضروری ہے۔

امریکا کی فراست دانی کے افسانے مشہور ہیں لیکن ان ہی کے ساتھ ایک یہ واقعہ بھی سن لیجیے کہ ایک چار سال کا کتا چار آدمیوں کو کاٹ لیتا ہے اور عدالت سے اس کے خلاف قصاص کا حکم صادر ہوتا ہے۔ ہر چند جانوروں کی ہلاکت کے احکام معمولاً عدالت اپیل میں نہیں جاتے لیکن اس کتے کی مالکہ کیوں کہ بہت با اثر خاتون ہے اس لیے تیرہ مہینے سے مقدمہ بازی ہوتی رہی۔ اور یہ معاملہ عدالتِ اپیل جو امریکا کی سب سے بڑی عدالت ہے اس کے سامنے پیش ہوا۔

انسان اس میں کلام نہیں رسم و رواج کا بندہ ہے اور جو بات ایک بار اس کے ذہن میں سما جاتی ہے وہ مشکل ہی سے نکلتی ہے۔ ظاہر ہے کہ کسی کتے پہ مقدمہ چلانا یا اس کے خلاف حکم قصاص پر عدالت اپیل میں چارہ جوئی کرنا بالکل تضیع اوقات ہے لیکن چوں کہ عہد قدیم اور وسطیٰ میں وہم پرستی کی بنا پر یہ یقین کر لیا گیا تھا کہ جانوروں میں بھی خبیث روح سما جاتی ہے اور ان کو بالکل انسان کی طرح ان کے افعال کا ذمہ دار سمجھا جاتا تھا اس لیے اب تک اس کا اثر کچھ نہ کچھ پایا جاتا ہے۔

قدیم زمانہ میں ایک جانور کو انسان ہی کی طرح مجرم قرار دے کر سزا دینے کی مثالیں بہت پائی جاتی ہیں۔ بگلا بہت سیدھا جانور ہے اور لوگ اسے پالتے بھی تھے۔ لیکن سنہ ۱۶۶۶ء میں بہت سے بگلے اس جرم میں سزایاب ہوئے کہ انھوں نے بعض گھروں کو کچھ نقصان پہنچایا تھا۔ نویں صدی میں بعض چھچھوندروں پر سزائے موت کا حکم صادر کیا گیا کیوں کہ وہ راتوں کو پریشان کرتی تھیں۔

فرانس، سوئٹزرلینڈ اور جرمنی کی تاریخ میں جانوروں کے خلاف مقدمہ چلانے کی مثالیں بکثرت ملتی ہیں۔ اسی طرح اٹلی، بلجیم، اسپین، روس، ڈنمارک، انگلستان اور سکاٹ لینڈ کی تاریخیں بھی اسی قسم کی مثالوں سے خالی نہیں ہیں۔ زیادہ تر جانوروں پر قتل کا الزام قائم کیا جاتا تھا اور اس جرم کے مجرم اکثر و بیشتر سور ہوا کرتے تھے۔ کیونکہ اگلے زمانہ میں وہ بہت آزادی کے ساتھ انسانوں سے ملے جلے رہتے تھے اور انھیں اس قسم کے جرم کا زیادہ موقع ملتا تھا۔ موجودہ زمانہ میں سوائے کاشتکاروں کے دوسرے انسانوں کو بہت کم سور کے خطروں سے دوچار ہونے کا موقع ملتا ہے۔ تاہم شہروں میں کبھی کبھی ایسے واقعات سننے میں آجاتے ہیں کہ سور نے کسی انسانی بچہ کو کھالیا۔

اس باب میں وحشی اور پالتو جانوروں کے درمیان بڑا فرق پایا جاتا تھا یعنی پالتو جانوروں کے خلاف شہر کی عدالتوں میں مقدمہ چلایا جاتا تھا اور جنگلی جانوروں کے خلاف کلیسائی عدالتوں میں۔ اس فرق کا سبب یہ تھا کہ پالتو جانور کو اپنے مالکوں کے سامنے جواب دہ سمجھا جاتا تھا اور وحشی جانوروں کو خدا کے سامنے جس کی نیابت کلیسا کرتا تھا۔ چنانچہ کلیسائی عدالتیں جن جانوروں کے خلاف فیصلے صادر کرتی تھیں ان میں سانپ، بچھو، چوہے، ٹیڑیاں وغیرہ بھی شامل تھیں۔

جانوروں کو اپنی صفائی پیش کرنے کا موقع بھی دیا جاتا تھا یعنی ان کی طرف سے ایک انسانی وکیل بھی مقرر کر دیا جاتا تھا تاکہ ان وحشی جانوروں کے باب میں جو گرفتار ہو سکیں ہوں وہ جواب دہی کرے۔ قاعدہ یہ تھا کہ ان کے بھٹ یا غاروں کے سامنے سزا کا حکم پڑھ کر سنا دیا جاتا تھا اور اگر انھیں گرفتار کر کے سزا دینے کی صورت نہ ہوتی تھی تو پھر بد دعا کی سزا دی جاتی تھی۔ بعض اوقات جانوروں کو شہری عدالتوں میں بھی کھینچ بلایا جاتا تھا۔ چنانچہ جنوبی جرمنی میں یہ قانون تھا کہ جس گھر میں کوئی جرم سرزد ہوتا تھا تو وہاں کے پالتو جانوروں کو بھی اعانت کے جرم میں سزا دی جاتی تھی قدیم روم میں ایک کاشتکار اس جرم میں ماخوذ ہوا کہ اس نے نشان حد بندی پر بھی ہل چلا دیا تھا۔ لیکن گنہگار وہی تھا اس کے بیلوں کو بھی اعانت کا مجرم قرار دے کر سزا دی گئی۔

برازیل میں ابھی دو صدی پہلے چیونٹیوں کو اس جرم میں سزائے ہلاکت دی گئی کہ وہ ایک خانقاہ کی بنیادوں کو کھوکھلا کر رہی تھیں اور لوگوں کے گھروں سے آٹا چرا چرا کر لے جاتی تھیں۔ سوئٹزرلینڈ میں ایک مرغ پر انڈا دینے کا الزام قائم کیا گیا اور باقاعدہ اس کا مقدمہ عدالت میں پیش ہوا۔ عدالت نے بہت چھان بین کے بعد حکم دیا کہ اسے زندہ جلا دیا جائے۔

ایران میں کتوں کے کاٹنے کے متعلق یہ قانون تھا کہ اگر وہ بھونکنے کے بعد کسی کو کاٹے تو خیر ورنہ اسے سزائے موت ملنی چاہیے کیونکہ خدا نے اسے بھونک کر پہلے سے اپنے ارادہ کی اطلاع دینے کی اہلیت دی ہے۔ جانوروں کو جن طریقوں سے سزائیں دی جاتی تھیں ان کی نوعیت جرم کے لحاظ سے مختلف ہوا کرتی تھیں۔ موت کے حکم میں تمام طور پر جانور کو سولی پر لٹکا دیا جاتا تھا بعض صورتوں میں اسے الٹا لٹکا دیا جاتا تھا اور کبھی کبھی گردن کاٹ دی جاتی تھی۔ اگر کبھی صرف سزائے موت ناکافی سمجھی جاتی تھی تو اس صورت میں اسے زندہ دفن کر دیتے یا جلا دیتے تھے۔ انسانوں کو شکنجہ میں کس کر اعتراف جرائم کرانے کا دستور تھا اور اصولاً جانوروں کا اس سے کوئی تعلق نہ ہونا چاہیے تھا لیکن کبھی کبھی جانوروں کو بھی اس عذاب میں مبتلا کیا جاتا تھا۔ چنانچہ آسٹریا میں ایک بار کسی کتے کو ایک سال تک شکنجہ میں کھینچے جانے کی سزا دی گئی۔ روس میں ایک بکری کو جلا وطن کر کے سائبیریا کی طرف بھیج دیا گیا۔ قدیم یونان میں ایک خاص عدالت مقرر تھی جو نہ صرف جانوروں بلکہ بے جان چیزوں کے خلاف مقدمات کی سماعت کیا کرتی تھی۔ لیکن سب سے زیادہ حماقت کی مثال مشرق کی قدیم تاریخ میں ملتی ہے کہ ایک درخت کو اس جرم میں کاٹ ڈالا جاتا تھا کہ ایک آدمی کیوں اس سے گر کر ہلاک ہو گیا۔

لاکھوں انسانوں کی خوراک کا انتظام آسان

یہ ایک نوترکیب ٹھوس غذا ہے اور اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس کی دو اونس کی مقدار سے ایک ایسی خوشگوار خوراک تیار ہو جاتی ہے جس میں روز کام آنیوالے قوت بخش غذائی اجزا ایک تہائی مقدار میں مہیا ہوتے ہیں۔ کچھ مدت سے امریکا کی ۳۲ امدادی ایجنسیاں اسے اکیس ملکوں میں تقسیم کر رہی ہیں۔ یہ مرکب ایک امریکی ماہرِ تغذیہ نے تیار کیا ہے اور اس کا انگریزی نام "ملٹی پرپز فوڈ" (کثیر الفوائد غذا) ہے اور اس کا مخفف "ایم۔ پی۔ ایف" ہے (اردو الفاظ کثیر الفوائد کا مخفف ک۔ ف۔ غ بنایا جاسکتا ہے)، وہاں "میلس فار ملینس فاؤنڈیشن" (لاکھوں کے لیے غذا مہیا کرنیوالا ادارہ) نام کا ایک ادارہ جو بغیر کسی نفع کے پبلک خدمات انجام دے رہا ہے۔ جولائی ۱۹۴۶ء میں قائم ہوا تھا۔ اس کے صدر مستقر لاس اینجلیس (کیلیفورنیا) میں ہیں۔ یہی ادارہ اس غذا کی سربراہی کا کام انجام دے رہا ہے۔

اس ادارے کے بیان کے مطابق مذکورہ امدادی ایجنسیاں ادارے سے کافی مقدار میں کثیر الفوائد غذا قیمتاً خرید چکی ہیں جس سے پچھتر لاکھ خوراکیں تقسیم ہو سکیں گی۔ اس کے علاوہ اس ادارے نے مذکورہ غذا کی تیس لاکھ خوراکیں ان ایجنسیوں کو بطور چندہ دی ہیں اور اس ضمن میں بہت سی انجمنوں اور افراد کا مہیا کیا ہوا سرمایہ استعمال کیا ہے۔

کثیر الفوائد غذا کا مرکب ڈاکٹر ہنری بارسوک نے تیار کیا تھا جو ۱۹۴۴ء میں کیلیفورنیا انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (پاساڈینا) میں بائیوکیمسٹری کے پروفیسر تھے۔ یہ کام انھوں نے کیلیفورنیا ڈی ہائیڈریٹرس ایسوسی ایشن کے عطیات اور کیلیفورنیا کے ایک محبِ انسانیت مالک ہوٹل کے چندے سے سرانجام دیا تھا اور انھی کے مشترکہ سرمایہ سے بلا نفع امدادی کام کرنے والا ادارہ میلس فار ملینس فاؤنڈیشن وجود میں آیا۔ کثیر الفوائد غذا دال وغیرہ خوردنی اناج سے ملتی جلتی غذا ہے جو سویابین سے نکالی گئی ہے اور اس میں پیاز کا سفوف، پروٹینی مشتقات، غذائی خمیر، تالیفی موافق موسم اشیا، نمک، جڑی بوٹیاں، مسالے، معدنی اجزا اور حیاتین اضافہ کر دیے گئے ہیں۔ اگر اس غذا کو پانی میں دس منٹ تک ابالا جائے تو یہ خود خوراک بن سکتی ہے یا اسے باقاعدہ غذا کا ضمیمہ بنایا جا سکتا ہے۔ اگر اس غذا کو تنہا استعمال کیا جائے تو اس کا مزہ گوشت کی طرح محسوس ہوتا ہے اور کسی دوسری غذا میں شامل کر دیا جائے تو اسی غذا کا مزہ اور اثر قبول کر لیتی ہے۔

ڈاکٹر بارسوک کا بیان ہے کہ یہ غذا دو اونس کی مقدار میں تقریباً اتنے غذائی اجزائے مقویہ فراہم کر دیتی ہے جتنے ایک پلیٹ گوشت، ایک گلاس دودھ اور ایک پلیٹ سبز پھلیوں اور آلو کی پلیٹ سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ یہ غذا عموماً دیسی شوربوں، عرقوں، روٹیوں اور دوسری بہت سی غذاؤں کے لیے زمین ہموار کرتی ہے۔

مذکورہ ادارے نے وضاحت کی ہے کہ اس غذا کو سمندر پار امدادی پروگراموں کے لیے استعمال کرنے میں بڑی سہولت ہوتی ہے مثلاً اس غذا سے بھرے ہوئے ڈبوں کا صرف ایک موٹر سامان جو اس ادارے نے فرانس اور اٹلی کے لوگوں کے لیے اکٹھا کیا تھا۔ پانچ لاکھ خوراک پر مشتمل تھا۔ ریاست ہائے متحدہ میں اس ادارے کو گرجاؤں، شہری انجمنوں، نوجوانوں کی جمعیتوں اور دوسری مختلف جماعتوں کی طرف سے چندے وصول ہوتے رہے ہیں۔ اسکول کے بچے اپنے جیب خرچ میں سے کچھ رقم کم کر کے اسے چندے میں دے دیتے ہیں اور ان کے جیب خرچ کی قلیل رقم بڑھتے بڑھتے اتنی ہو جاتی ہے کہ بہت سے لوگوں کی غذا کا سامان مہیا ہو جاتا ہے۔ مثلاً ان کے چندے کی تین پنس سے ایک کامل غذا خریدی جا سکتی ہے۔

یہ ادارہ کثیر الفوائد غذا کے استعمال پر مزید تحقیقات کے لیے اخراجات کا انتظام کر رہا ہے۔ اسی قسم کے غذائی منصوبوں پر ہندستان، بلجیم، کانگو، چین، پورٹوریکو، الاسکا، آسٹریا، جرمنی اور ریاستہائے متحدہ امریکا میں عمل شروع کیا گیا تھا۔ مگر ان ملکوں میں نتائج کے متعلق کوئی اطمینان بخش اطلاع نہ مل سکی۔

(از مسٹر محبوب الٰہی۔ بی۔ اے، ایل۔ ایل۔ بی۔ کراچی)

سُوال و جواب

دائمی قبض

سُوال:- میری عمر اکیس سال ہے۔ دیکھنے میں تن درست و توانا ہوں لیکن عرصہ پانچ سال سے قبض کی شکایت رہتی ہے جس کی وجہ سے دن بھر طبیعت سُست رہتی ہے۔ پیشاب میں جلن رہتی ہے اور لیسدار قطرہ نکلتا ہے۔ سر کے بال جھڑنے شروع ہو گئے ہیں۔ مہربانی کر کے کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس سے قبض اور دوسری شکایتیں رفع ہو جائیں۔

(وحید احمد۔ سٹینوٹائپسٹ)

جواب:- آپ ازالۂ قبض کے لیے رات کو مویز منقیٰ اکیس دانے پانی سے دھو کر ایک گلاس پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح کو یہ پانی پی لیجیے اور مویز منقیٰ کھا لیجیے اور کم از کم دو تین میل پیدل تفریح کیجیے۔ غذا میں یا ترسبز ترکاریاں اور موٹے آٹے کی روٹی کھائیے۔ ضرورت اور مقدرت کے مطابق کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر تازہ میٹھے پھل کھائیے۔ دودھ گھی، مکھن بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جو چیز بھی استعمال کی جائے وہ اچھی طرح ہضم ہوتی رہے۔ مٹھائیوں اور دوسری ثقیل و قابض غذاؤں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کوئی دست آور دوا قبض کو دور کرنے کے لیے قطعاً استعمال نہ کیجیے کیونکہ دست آور دواؤں کے استعمال سے فوری طور پر دو ایک دست ہو کر قبض کا رفع ہونا ممکن ہے لیکن اس کے بعد جو قبض لاحق ہوگا وہ پہلے سے بھی شدید ہوگا۔ امید ہے کہ ہماری ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کو دائمی قبض سے نجات مل جائیگی اور اس کے ساتھ ہی دوسری شکایتیں جو قبض کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں رفع ہو جائیں گی۔

عام جسمانی کمزوری

سُوال: میں بے خوابی کی شکایت میں مبتلا تھا۔ ایک حکیم صاحب کے علاج سے یہ شکایت جاتی رہی لیکن عام جسمانی کمزوری موجود ہے۔ میری عمر ۱۹ سال ہے۔ اس کے مطابق جسم میں طاقت نہیں ہے۔ ازراہ کرم کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے میری تن درستی بحال ہو جائے اور میں اپنے جسم میں توانائی محسوس کرنے لگوں۔

(لیئق الرحمٰن۔ رامپور)

جواب:- آپ کی عام جسمانی کمزوری اور صحت کی خرابی کا سبب اگر اعضائے ہضم کی خرابی اور قبض ہیں تو ان کا تدارک کیجیے۔ لیکن اگر اعضائے ہضم اپنا فعل اچھی طرح انجام دے رہے ہیں، بھوک اچھی طرح لگتی ہے اور جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ ہضم بھی ہو جاتا ہے لیکن مقوی اور متوازن غذائیں مناسب نہیں ہیں تو ان کا انتظام کیجیے۔ انڈے، دودھ، مکھن اور گھی استعمال کیجیے، تازہ میٹھے پھل کھائیے۔ ان مقوی غذاؤں کے استعمال سے آپ کے جسم میں خون کی پیدائش بڑھے گی جس سے عام جسمانی کمزوری رفع ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ صبح و شام سیر و تفریح کیجیے، خوش و خرم رہنے کی کوشش کیجیے۔ کھانے، پینے، سونے، جاگنے اور دوسرے امور میں اعتدال سے کام لیجیے۔ درحقیقت ایامِ جوانی کی بے اعتدالیاں ہی صحت کی خرابی کا سبب ہوا کرتی ہیں۔ ابتداً ان کا احساس نہیں ہوتا لیکن آہستہ آہستہ جب اعضا کمزور ہونے لگتے ہیں اور قوت جسمانی کمزور ہو جاتی ہے تو اس کی فکر دامن گیر ہوتی ہے۔ اگر آپ مذکورہ تدابیر پر عمل کرنے کے ساتھ ہمدرد کا اکسیر خاص، ایک ایک تولہ بعد غذا چاٹ لیا کریں تو یہ آپ کے جسم میں خون کی پیدائش کو بڑھانے اور عام جسمانی کمزوری کو رفع کرنے میں زبردست مدد دے گا۔

خون کی کمی

سُوال (ل) میں اپنے جسم میں خون کی کمی محسوس کرتی ہوں اس کمی کو دور کرنے کے لیے مجھے کیسی غذا کھانی چاہیے۔

(ب) میرے چہرے کے مسامات چوڑے ہو گئے ہیں خصوصاً ناک اور رخساروں پر یہ مسامات اتنے کشادہ ہو گئے ہیں کہ چھوٹے چھوٹے گڑھے نظر آتے ہیں۔ ان شکایتوں کو دور کرنے کے لیے کوئی علاج

خریدار ۵۰۰/۲۴۸

جواب:- (ل) اگر خون کی کمی کسی عضوی نقص

ں کو دور کرنے کے لیے کسی ماہر معالج کی طرف رجوع کیجیے، تاکہ
رہ معائنہ اور تشخیص کے بعد مناسب علاج ہو سکے۔ لیکن اگر تمام
صحیح سلامت ہیں اور کمیِ خون کا سبب نقصِ تغذیہ ہے تو اس کے
کے لیے متوازن غذاؤں کا استعمال اشد ضروری ہے۔ صبح کو ناشتہ میں
نت انڈے مکھن لگے ہوئے توسٹ اور دودھ استعمال کیجیے اور اگر
پیارا نہ ہو تو کوئی حلوا بھی کھایا جا سکتا ہے۔ دوپہر کے کھانے میں سبز
یاں تنہا یا گوشت کیساتھ پکائی ہوئی اور روٹی استعمال کیجیے۔ سہ پہر
ب، سنترے، انگور، کیلا وغیرہ میٹھے اور تازہ پھل میں سے جو بھی
زائے بطور ناشتہ کھائیے اور شام کو مچھلی، گوشت اور روٹی تناول
ے اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت شربت اکسیر خاص ۱-۱ تولہ
لیا کیجیے۔ اس غذائی پروگرام کے ساتھ اپنے حالات کے مطابق کوئی
ی بھی شروع کیجیے۔ صبح و شام کی پیدل ہوا خوری آپ کے لیے بہت
رزش ہے۔

(ب) آپکے چہرے کی یہ حالت خون کی کمی کی وجہ سے ہی جو نہی
یں خون کی پیدائش بڑھے گی چہرے کی حالت میں تغیر پیدا ہوگا۔
علاوہ آپ روزانہ صبح کو کریم چہرے پر اس طرح ملا کیجیے کہ چہرے کے
ریشہ میں حرارت پیدا ہو اور وہ زیادہ سے زیادہ خون جذب کریں۔

فائیڈ اور عام جسمانی کمزوری

سوال:۔ میں کچھ عرصے تک ٹائیفائیڈ میں مبتلا رہا۔ اس سے
ب ہوا تو عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہو گیا۔ اس کے بعد ایک خاص
ہ پیدا ہو گئی ہے کہ مجھے جب پسینہ آتا ہے تو صرف ایک طرف کبھی دائیں
ں بائیں۔ البتہ جب گرم پانی سے نہاتا ہوں تو سارے جسم پر برابر پسینہ
ر۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ اور اس کا تدارک کس طرح کیا جائے۔

(ماچھی رام۔ ویدشاستری)

جواب:۔ ٹائیفائیڈ سے عام جسمانی کمزوری کے لاحق ہونے
سبب ظاہر ہے۔ اس مرض سے اعضائے رئیسہ دل، دماغ، جگر خاص
پر متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے افعال کمزور پڑ جاتے ہیں چنانچہ دل کی
وری سے دورانِ خون میں خلل پڑ جاتا ہے۔ اختلاجِ قلب کی
ت ہو جاتی ہے، دماغ کے متاثر ہونے سے قوائے دماغی بھی متاثر
ہوتے ہیں، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جگر کے کمزور ہونے سے خون کی پیدائش
میں کمی آجاتی ہے۔ لہٰذا ان سب اعضا کی کمزوری سے عام جسمانی کمزوری
پیدا ہو جاتی ہے۔ پسینہ کی پیدائش اور اس کا حسبِ معمول اخراج بھی
دورانِ خون کے صحیح حالات میں اپنے اور اعصاب کے ٹھیک طور پر کام دینے
پر موقوف ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ اس مرض کی وجہ سے آپکے جسم میں خون
کی پیدائش کم ہو گئی ہے اور اعصاب کمزور ہو گئے ہیں۔ لہٰذا پسینہ کی پیدائش
اور اخراج میں بھی خلل پڑ گیا ہے۔

گرم پانی میں نہانے کی وجہ سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور جلد
کے مسامات کھل جاتے ہیں۔ لہٰذا نتیجہ میں آپکے تمام جسم پر حسبِ دستور
پسینہ آنے لگتا ہے۔ آپ زود ہضم اور مقوی غذائیں مثلاً دودھ، مکھن،
بالائی اور تازہ میٹھے پھل جیسے انگور، سیب، سنترہ، انار خوب کھائیے
اور بطور دوا ہمدرد کا شربت اکسیر خاص ایک ایک تولہ بعد غذا
چاٹ لیا کیجیے۔ امید ہے کہ تھوڑے ہی عرصے میں آپ کی تمام جسمانی کمزوری
دور ہو جائے گی اور پسینہ حسبِ معمول آنے لگے گا۔

اختلاجِ گوش (کان کا پھڑکنا)، اور دردِ گوش (کان کا درد)

سوال:۔ مجھے کبھی کبھی اختلاجِ گوش کی شکایت ہو جاتی ہے
اور درد بھی ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ اور اس کے دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔

محبوب حسین بیگ، خریدار ۵۰۴

جواب:۔ کان کی یہ شکایتیں خون کی کمی سے کان کے پردے
میں خشکی پیدا ہونے اور ریاح کی زیادتی سے ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ میعادی
بخار اور اس طرح کے کسی مرض میں مبتلا رہ چکے ہیں تو لطیف اور
مقوی غذائیں جیسے دودھ، مکھن، نیم برشت انڈے اور تازہ پھل کھائیے۔
کانوں میں روغن بادام شیریں نیم گرم ٹپکائیے۔ لیکن اگر جلد جلد نزلہ
زکام میں مبتلا رہتے ہیں اور معدہ اور آنتوں کی حالت اچھی نہیں ہے،
نہ بھوک اچھی لگتی ہے اور نہ کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور قبض رہتا ہے
تو ان کی اصلاح کیجیے۔

آتشک

سوال:۔ آتشک کسے کہتے ہیں اور اس کی علامتیں کیا ہیں؟ رسالہ
ہمدرد صحت ماہ اگست میں ہندیونا گوچی کے کانوں کے نہ ہونے کا سبب

آتشک بتایا گیا ہو۔ اس میں آتشک کو کیا دخل ہے؟

(خریدار ہمدرد صحت۔ کھام گاؤں)

جواب:۔ آتشک ایک متعدی مرض ہو جو عموماً بدچلن لوگوں کو فاحشہ عورتوں سے لگ جاتا ہو اس کے علاوہ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے استعمال شدہ کپڑے پہننے اور ان کے ساتھ کھانے پینے سے بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

اس مرض میں سب سے پہلے عضو خاص پر ایک سخت ابھار سُرخ رنگ کا پیدا ہوتا ہو۔ کچھ دنوں کے بعد تمام جسم پر سرخ رنگ کے دانے نکل آتے ہیں بخار ہو جاتا ہو اور سنگاسہ کی گلٹیاں سوج جاتی ہیں۔ اگر اس مرض کا فوراً مناسب علاج نہ کیا جائے تو اس کا نتیجہ اولاد کو بھی بھگتنا پڑتا ہو بعض آتشکی مریضوں کے نطفے سے جو حمل قرار پاتا ہو وہ پورے وقت تک پہنچنے سے پہلے ہی ساقط ہو جاتا ہو اور اگر پورے دنوں تک پہنچ بھی جائے تو بچہ مُردہ پیدا ہوتا ہے اور اگر بچہ زندہ بھی پیدا ہوا تو مختلف قسم کے عوارض میں مبتلا ہوتا ہو۔ چناں چہ ایسے بچوں کے جسم پر سرخ رنگ کے داغ پائے جاتے ہیں بعض کی ناک دب جاتی ہو۔ تلووں، ناخنوں اور ہتھیلیوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہو بعض میں اعضا کی خلقت ناقص رہ جاتی ہے۔ اسی طرح کسی عضو کا نابید ہونا بھی ممکن ہو۔ جیسا کہ آپ ہندیا گوچی کے متعلق ماہ اگست کے رسالے میں پڑھ چکے ہیں۔

کیلا

سوال:۔ بچہ کے لیے کیلا کیسی غذا ہو بعض لوگ اس کی بڑی تعریف کرتے ہیں۔ اپنی رائے سے مستفید فرمائیے۔

(رحمت اللہ۔ ترپھار کر)

جواب:۔ عمدہ پکا ہوا کیلا ان بچوں کے لیے جو ٹھوس غذا کھانے کے قابل ہو چکے ہیں، بہت اچھی غذا ہو۔ اس میں اجزائے لحمیہ (پروٹینز) شکر، نشاستہ اور کچھ روغنی اجزا بھی پائے جاتے ہیں محققین کے بیان کے مطابق اس میں حیاتین (ج) اور حیاتین (ب) بھی کافی مقدار میں موجود ہیں۔ لہٰذا یہ بچوں کی پرورش اور ان کی نشوونما کے لیے بہت اچھا پھل ہے اور اگر اس کو دودھ کے ساتھ کھلایا جائے تو بچہ کے لیے مکمل غذا ہو جاتی ہے کسی دوسری غذا کے کھلانے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

غذا کی مقدار

سوال:۔ اناج، میوہ، پھل، سبز ترکاریاں اور مسالے رو[illegible] کتنی مقدار میں کھائے جائیں جس سے بدن کی پرورش ہوتی ہو اور اس[illegible] تندرستی میں کسی قسم کا خلل نہ آئے۔ (الیس۔ عابد رضوی مظفر گڑ[illegible]

جواب:۔ انسان اپنی عمر، مزاج اور قوت ہضم کے مطابق مختلف نوع اور مختلف مقدار کی غذاؤں کا محتاج ہو۔ چنانچہ اس کے لیے ان غذاؤں کی مقدار کا کوئی پیمانہ مقرر کرنا دشوار ہو۔ جوان آدمی کو غلّہ اور گوشت کی ایک مناسب مقدار کے علاوہ دودھ، مکھن، خشک ترمیووں اور مغزیات زیادہ کھانے کی ضرورت ہے لیکن ان کے مقابلے بوڑھوں کو تھوڑی مقدار میں سادہ، زود ہضم غذائیں مثلاً شوربہ، یخنی، اور تازہ میوے مطلوب ہیں۔ دماغی کام کرنیوالے بڑی مقدار میں روغنی[illegible] کو بخوبی ہضم نہیں کرسکتے۔ لہٰذا وہ ایسی غذائیں کم کھائیں۔ مسالے غیر ضروری چیزیں ہیں، ان کو جس قدر کم مقدار میں استعمال کیا جائے بہتر ہو لیکن ا[illegible] اختلاف کے باوجود ایک محنت اور مشقت کرنیوالے تندرست نوجوان کے لیے روزانہ غذا کی مندرجہ ذیل مقدار مقرر کی جاسکتی ہو۔ آٹا چھ چھٹانک شکر ایک چھٹانک گھی خالص چھ چھٹانک دودھ آدھ سیر گوشت یا انڈے ۲ عدد، سبز ترکاریاں پاؤ سیر، پھل پاؤ سیر۔ سبزی خوروں کے گوشت اور انڈوں کے بجائے سبز ترکاریوں کے علاوہ اڑد کی دال آ[illegible]

بدخوابی

سوال:۔ بدخوابی میں جس مادّہ کا اخراج ہوتا ہو کیا وہ اصلی ج[illegible] ہوتا ہو؟ اور کیا اس سے صحت پر برا اثر پڑتا ہو؟ جس روز بدخوابی ہو[illegible] اس روز ورزش کرنی چاہیے یا نہیں؟ (اقبال۔ پشاور)

جواب:۔ مہینہ میں ۳۔۴ مرتبہ تک بھی بدخوابی کا ہونا کوئی مرضی کیفیت نہیں ہو کہ اس سے صحت پر خراب اثر پڑے۔ اس حالت میں جو مادہ خارج ہوتا ہو مادہ منویہ ہوتا ہو۔ اصلی اور نقلی جوہر سے کیا مطلب ہے۔ وہ تو اوعیہ منی میں ہی اس لیے ہوتا ہو کہ حسب موقع خارج ہو جائے۔ آپنے جو اسے اصلی جوہر لکھا تو اس سے کچھ اس قسم کا اندازہ ہوتا ہو کہ جیسے یہ ایک ایسا جوہر ہو کہ اسے خارج نہیں ہونا چاہیے۔ اگر یہ جوہر خارج ہو گیا تو سخت کمزوری ہو جائیگی۔ یہ صحیح ہو کہ اگر یہ ایک ماہ میں ۱۔۲ مرتبہ یا اس سے زیادہ ہونے لگے تو یہ نار[illegible] حالت نہ ہوگی۔ اس معاملہ میں مشورہ لے کر علاج کرانا چاہیے۔

کیمیاگر کا خواب

کیمیاگر کا خواب

بہت عرصے سے کیمیاگر سونے، پارے اور جڑی بوٹیوں کے مرکبات سے ایک ایسی اکسیر بنانے کی کوشش کر رہا ہے جو انسان کو لازوال شباب و حیات بخش دے۔ کیمیاگر کا یہ تخیل آب حیات، امرت، سوم رس اور [illegible] کے ناموں سے شاعر کے قصائد اور بیاضوں افزوں کے اشتہار کا موضوع رہا۔ سکندر [illegible] طرح حضرت خضر کے پیچھے پڑا کہ انھیں آب حیات کا چشمہ دکھلانے کی بن پڑی۔ بھردواج رشی نے بھی اجلاس کر کے ایک نمائندہ منتخب کر ڈالا، جسے راجہ اندر کے دربار میں رسائی، اور کایا کلپ کے طریقے سیکھنے بھیجا گیا۔ یونانیوں نے کم از کم اتنا تو معلوم کر لیا کہ فینکس (ہما) کی حیات ابدی کا راز صرف یہ ہے کہ جب اس کی موت قریب آتی ہے تو وہ خود بخود جل کر راکھ ہو جاتی ہے۔ راکھ ہی سے دوبارہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بس آگے ان کی تحقیقات رک گئی۔ رائیڈر ہیگرڈ کی ملکہ [illegible] کو بھی افریقہ کے جنگلوں میں اس حیات کا پتہ مل گیا جس کے شعلوں میں نہا کر انسان کو نہ جانے والا شباب اور حیات ابدی مل جاتی ہے مگر انسان اور موجودہ متمدن دنیا ان رازہائے سربستہ سے محروم رہی اور یہ خیال کر کے مایوس ہونے لگی کہ شاید کیمیاگر کا خواب کبھی پورا نہ ہوگا۔

کیمیاگر نخلستانوں، ریگستانوں، شیراز کے مرغزاروں، اور ہمالیہ کی گپھاؤں میں ہی تجربہ کیا کرتا تھا، برلن، لندن، شکاگو اور پیرس کی فلک بوس عمارتوں میں بھی اپنے معمل کے اندر اکسیر کی تیاری میں مصروف رہتا ہے۔ چنانچہ شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر چائلڈ (Professor Child) نے مسلسل تجربات کے بعد یہ ثابت کر دیا کہ نہ صرف زندگی کو ایک غیر محدود عرصے تک قائم رکھا جا سکتا ہے بلکہ کسی حصے بچپن یا جوانی وغیرہ کو بھی اس کے ساتھ ہی قائم رکھا جا سکتا ہے۔

یہ تجربات چپٹے کیڑوں (Flat Worms) پر کئے گئے۔ ان کیڑوں میں یہ حیرت انگیز صلاحیت موجود ہے کہ خوراک نہ ملنے کے باوجود عرصہ دراز تک زندہ رہتے ہیں۔ یہ جتنی چادر ہوتی ہے اتنے پاؤں پھیلاتے ہیں اور جب غذا انہیں نہیں ملتی تو اپنے جسم کو نصف کر لیتے ہیں اور بچے ہوئے نصف کو بطور خوراک استعمال کرتے ہیں، یہاں تک کہ اتنے چھوٹے ہو جاتے ہیں کہ صرف خوردبین ہی سے نظر آ سکتے ہیں۔ اور سب سے بڑی بات یہ کہ جوں جوں چھوٹے ہوتے جاتے ہیں ان کی عمر بھی کم ہو جاتی ہے یعنی بڑھاپے کے بعد ادھیڑ پھر جوان اور پھر دوبارہ بچے بن جاتے ہیں۔ چپٹے کیڑوں کی اس خصوصیت کا پتہ پروفیسر لِلی (Lillie) نے چلایا۔

اس کا مطلب ہوا کہ اگر ان کیڑوں کو غذا صرف ایک خاص مقدار میں دی جائے تو وہ ہمیشہ جوان رہیں۔ چنانچہ پروفیسر چائلڈ نے ان کیڑوں کے دو گروہ بنائے۔ ایک گروہ کو عام حالات میں رہنے کا موقع دیا اور دوسرے گروہ کے کیڑوں کو ایک خاص مقدار میں غذا دے کر نیم فاقہ زدہ حالت میں رکھا۔ یہ تجربہ اتنے عرصے تک جاری رکھا گیا کہ پہلے گروہ کے کیڑوں کی انیس پشتیں گزر گئیں لیکن اس کے مقابلے میں دوسرے گروہ کے کیڑے نہ صرف

(۱) ایک جوان کیڑے کی تصویر پورا سائز۔
(۲) اسی کیڑے کی تصویر لمبے فاقوں کے بعد۔
(۱) (۲)

زندہ و سلامت رہے، بلکہ جوان بھی رہے اور اگر یہ تجربہ زیادہ عرصے تک رکھا جاتا تب بھی دوسرے گروہ کے کیڑے زندہ رہتے۔

اس تجربے سے یہ ثابت ہو گیا کہ زندگی جانوروں یا انسانوں میں خاص عوامل اور عناصر کے تحت گزرتی ہے نہ کہ وقت کے ماتحت۔ بڑھاپے کا مطلب پچاس ساٹھ برس یا کسی خاص مدت کا گزر جانا نہیں بلکہ بڑھاپا جسم کے ایک خاص درجے پر پہنچ جانے کا نام ہے اور جیسے کہ کیڑوں کے لئے خاص حالات پیدا کئے گئے اگر ایسے ہی انسانوں کے لئے بھی پیدا کر دیئے جائیں تو وہ بھی غیر محدود عرصے کے لئے زندہ رہ سکتے ہیں۔

مشہور جرمن سائنس داں وائزمین (Weismann) نے بھی یہ تحقیق کیا کہ پروٹوزا (Protozoa) (صرف ایک خلیہ کا جرثومہ) کبھی نہیں مرتا

پروفیسر لیب (Loeb) نے جو تجربات کئے ان سے بھی درازیٔ عمر اور شباب کے متعلق ایک نئی چیز کا انکشاف ہوا۔ انھوں نے یہ تجربات ایک خاص مکھی پر جسے فروٹ فلائی (Fruit Fly) کہتے ہیں کئے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ تیس سنٹی گریڈ درجہ حرارت میں یہ مکھیاں اکیس دن، اور بیس سنٹی گریڈ میں چوّن دن اور دس سنٹی گریڈ میں ۱۷۷ دن زندہ رہیں۔ اور ان کا زمانۂ شباب بھی ان کی عمر کے لحاظ سے بڑھتا رہا[۱]۔

اعادۂ شباب کی تحقیقات میں سب سے اہم دریافت گلائیڈن (Cliodin) کی دریافت ہے۔ گلائیڈن گیہوں وغیرہ سے نکلی ہوئی پروٹین (Protein) کا ایک حصہ ہوتی ہے اور اس میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ جس طرح کے جاندار کو غذا کے طور پر صرف اسی جزو پر رکھا جائے تو اس کی عمر ہمیشہ وہی رہے گی جو اس کے گلائیڈن کا استعمال شروع کرنے کے وقت تھی۔ بہرحال گلائیڈن پر تحقیقات ہو رہی ہے اور سائنس داں ابھی تک اس کے متعلق قطعی نتائج پر نہیں پہنچ سکے ہیں۔

تاہم ان مختلف تجربات سے یہ ثابت ہو گیا کہ ابدی حیات اور لازوال شباب کیمیاگر کا خواب نہیں بلکہ ایک حقیقت ہے جو آج اگر ہمارے سامنے نہیں تو کل ہماری نسلوں کے سامنے ہوگی۔

درونِ افرازی نظام

ان تجربات کے ساتھ ایک دوسرا طبقہ انسانی جسم کی دیکھ بھال میں مصروف تھا۔ اس طبقے کی تحقیقات عوام کے سامنے سب سے پہلے ۱۸۵۵ عیسوی میں کلاڈ برنارڈ (Claud Bernard) نے درونِ افرازی رطوبت (Internal Secretion) کے نام سے پیش کی۔ ۱۸۸۹ء میں براؤن سی کارڈ (Brown Sequard) نے خود اپنے اوپر درون افرازی رطوبت کا تجربہ کیا اور ۱۹۰۲ء میں ڈاکٹر سیجو (Dr. Sajous) اور ڈاکٹر اسٹارلنگ (Dr. Starling) نے انھیں ہارمون کا نام دیا۔

ہارمون کیا ہیں؟

آپ نے دیکھا ہوگا کہ جب بلی اچانک کسی خطرے سے دوچار ہوتی ہے تو فوراً اس کا چہرہ خوفناک

۱؎ یہ کوئی نئی تحقیقات نہیں۔ یونانی اطبا کو اس کا پہلے سے علم تھا۔ مشرق کے ہر انسان کو جوانی اور جاڑے کے اس تعلق کا علم ہے اس لئے حلوہ اور معجون شباب آور جیسی چیزوں کا زیادہ استعمال اسی موسم میں ہوتا ہے۔

ماء اللحم کی تیاری

یہ چیز اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئیے کہ ہمدرد ماء اللحم، بازاری ماء اللحم سے بالکل مختلف چیز ہے۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزاء کے لحاظ سے اور نہ ہی طریق تیاری میں بازاری ماء اللحم سے مشابہ ہے۔ یہ ایک مجرب نسخہ ہے جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں ——— اور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہے جو بالکل جدید اور سائنٹفک مشینری سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے طریق تیاری کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا ماء اللحم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہے وہ صرف ہمدرد کے لئے مخصوص ہے۔ کسی چیز کے پرکھنے کے لئے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہے اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز ذریعۂ یقین کو پہنچ گئی ہے کہ درازیٔ عمر پر ماء اللحم کے استعمال کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ وہ لوگ جو جاڑوں میں باقاعدہ ماء اللحم کا استعمال کرتے ہیں، ان کی عمر سو سال تک پہنچتی ہے، اور ان کا شباب عرصۂ دراز تک قائم رہتا ہے۔

عمر اور قوتِ حیات پر ماء اللحم کا اثر

دو سو سال کے تجربات نے ثابت کر دیا کہ ماء اللحم عمر کو بڑھاتا ہے اور قوت حیات کرتا ہے۔ اوپر کے گراف میں سیاہ نشان ایک ماء اللحم پینے والے شخص کی عمر اور … گراف ہے اور نکتہ دار ایک عام آدمی کا، جس نے ماء اللحم استعمال نہیں کیا۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور ماء اللحم کا فرق

اعادۂ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہے۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہوگا کہ اشتانیخ اور ووروناف کے عمل جراحی اعادۂ شباب کے لئے عملی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں۔ لیکن … کی طرف پوچھا جا سکتا ہے کہ آخر اشتانیخ اور ان کے ساتھی سائنس دان ایلین … وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون اندرون افرازی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لئے گیپ اور انجکشنوں کی صورت میں تیار کئے گئے ہیں ان میں اور ہمدرد ماء اللحم میں کیا فرق ہے اور کیوں ہمدرد کے ماء اللحم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟

دراصل ہمدرد کے ماء اللحم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

اوّل تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص دروں افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں۔ اگر پورے دروں افرازی نظام کے لئے استعمال کئے جائیں تو وہ قدرتی توازن نہیں رہتا جس کا رہنا اشد ضروری ہے۔ چنانچہ کئی ہارمونز کے مجموعے میں غدہ درقیہ رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہے اور کسی میں اس کی کمی سارے علاج کو … کر دیتی ہے۔ اس کے مقابلہ میں ہمدرد کا ماء اللحم نہ صرف دروں افرازی نظام کی … کرتا ہے، اس کی کمی کو پورا کرتا ہے بلکہ جسم میں تمام دروں افرازی رطوبتوں کا توازن برقرار رکھتا ہے۔ مثلاً ہمدرد کا ماء اللحم صرف جب ہی تک غدہ درقیہ کی مدد کرے گا جب کہ اس کی رطوبت کم ہے جہاں وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد ماء اللحم خود بہ خود … دینا بند کر دے گا۔ اور اس کے بجائے اس کی قوت و افرات جسم کی کمی اور ضرورت … پر خرچ ہونے لگیں گے۔

۲۔ ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جا سکتا ہے اور طبیب کے … خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بےکار کر دے گی یا انھیں نقصان … بنا دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ … میں ماء اللحم استعمال کرنے کے لئے نہ کسی طبیب کے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ کسی طب… خوراکیں مقرر کرانے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال … اور اسے سارے جاڑوں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ عرق گلاب میں ملا کر ہمدرد … گرمیوں میں بلا خطر استعمال ہو سکتا ہے۔

۳۔ ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں … عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد کا ماء اللحم ملک میں اور ملکی … بنایا جاتا ہے اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خراب نہیں ہوتا۔

۴۔ ان ہارمونز کا پورا کورس تقریباً سو روپے یا اس سے زائد میں آتا ہے اور ماء اللحم کی ایک بوتل صرف پانچ روپے میں۔

۵۔ اور سب سے بڑی یہ بات کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی … چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقۂ علاج کی سخت مخالفت ہو … لیکن ہمدرد کا ماء اللحم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادۂ شباب کے لئے نہایت … چیز ثابت ہوا ہے۔

صنفِ نازک اور اعادۂ شباب

...ماسٹنائنارخ کے عمل جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں کئے جا سکتے۔ کیونکہ تمام ...تحقیقات کرنے والے حضرات مردہی تھے۔ اس لئے بھی شاید صنف نازک کے شباب پر ...نے تجربہ کیا اور بوڑھی عورتوں کے لئے جوانی کا پیغام دارد نہ ہو... اشٹائنارخ اور ...اسکی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں۔ لیکن ہمدرد مارالحم عورتوں کے لئے بھی اسی قدر مفید ہے جتنا کہ مردوں کے لئے۔

خصیتین الرحم اور ورحم پر پشیین غدہ نخامیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہے اور ہمدرد مارالحم اس غدہ کے فعل کو صحیح کرتا ہے۔ اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کرکے بوڑھی عورتوں کو بھی جوان کر دیتا ہے۔

پشیین غدہ نخامیہ اپنی رطوبت کے ذریعہ حیات جنسی کو کنٹرول کرتا ہے ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا رک جانا اسی کی رطوبت پر منحصر ہے۔ ہمدرد مارالحم اس پر گہرا اثر رکھتا ہے۔

خصیۃ الرحم پر مارالحم کا اثر

ہمدرد مارالحم کے استعمال سے قبل خصیۃ الرحم کی حالت

ہمدرد مارالحم کے استعمال کے بعد خصیۃ الرحم میں دوبارہ تازہ روح پڑ جاتی ہے۔ ان میں دوبارہ رطوبتیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں، اور بوڑھی عورتیں دوبارہ لطف جوانی اٹھانے لگتی ہیں

قوتِ مردمی کی تجدید

ہمدرد کی مجلس تجربات کی تحقیقات کا دوسرا نتیجہ معجون شباب آور ہے۔ جہاں ہمدرد کا ...الحم جسمانی حالت کو بہتر بناتا ہے، دروں افرازی نظام کی اصلاح و تجدید کرتا ہے، ...، دماغ اور جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہے، وہاں معجون شباب آور قوت باہ اور تولیدی تناسل ...اعضاء کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

قوت مردمی سے مراد یہ ہے کہ انسان جماع کا صحیح لطف اٹھا سکے۔ اپنی شریک حیات کو ...انتہائی لطف پہنچا سکے اور سب سے اہم یہ کہ اپنی نسل کو چلا سکے۔

جماع کے فعل کو چار اہم حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(۱) جماع کی خواہش (۲) نعوظ۔ عضو میں سختی (۳) انزال (۴) انزال کے فوراً بعد کی حالت سکون۔

اگر ...

انحصار ان دروں افرازی غدد پر ہے جنھیں گوناڈس (Gonads) کہا جاتا ہے۔ ان میں سب سے اہم غدہ پشیین نخامیہ (Anterior Pituitary) ہے جس کی رطوبت قوت مردمی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس کے بعد غدہ درقیہ، اور کلاہ گردہ ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کے ناقص فعل ہونے کی بنا پر آدمی نامرد ہو سکتا ہے۔ معجون شباب آور ان غدد دول پر نہایت ہی گہرا اثر رکھتی ہے اور ان میں نئی روح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتی ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تسکین اور مدہوشی طاری نہیں ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیئے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہے تو پورا پورا نعوظ نہیں ہوتا اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہے تو انزال جلدی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

خواہش اور خواہش کے بعد نعوظ تین صورتوں میں ہو سکتا ہے۔

۱۔ نفسیاتی ہیجانات (Psychical) کی بنا پر ۲۔ خودبخود (Automatic) یا ۳۔ اعصاب کی عکوسی تحریک پر (Reflex)

اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت مکدر ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ ہوگا کہ بے رغبتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہیجانات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عام صحت خراب ہے اور کمزوری ہے تو پھر خودبخود بھی نعوظ نہ ہوگا۔ ذکاوت حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی عکوسی حرکات نعوظ پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوتا ہے۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نعوظ ہوتا ہے نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہے اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہے۔

معجون شباب آور

ان تمام خرابیوں کو دور کر دیتی ہے اور اس کے استعمال سے بے رغبتی کی شکایت دور ہو جاتی ہے

نعوظ ناقص۔ لوگوں میں اسّی فی صدی نعوظ اس طرح ہوتا ہے، اور یہی بعد میں باعث بے رغبتی ہوتا ہے۔

نعوظ صحیح۔ معجون شباب آور کے استعمال کے بعد نعوظ اس طرح ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معجون شباب آور کے استعمال کرنے والے جماع کا صحیح لطف اٹھاتے ہیں

زندگی ایک مستقل عذاب

کیا آپ نے کبھی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیئے کیوں جہنم بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں؟

اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ کیونکہ خواہشات جنسی لذت سے محروم رہتی ہیں مرد تو جلدی سے فعل ختم کر دیتا ہے اور عورت ساری رات کروٹ بے چینی اور اعصابی عذاب میں گزارتی ہے عورت کی یہ بے چینی زندگی کے ہر شعبہ میں جھلکنے لگتی ہے۔ ان کی صحت خراب ہو جاتی ہے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔

جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسب ذیل ہوتی ہے۔

ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور مسلسل خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کرتا ہے آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو پورا ابھار سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد ضعیف انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع؛ دماس کے اثرات کا گراف ہے جنھوں نے ہمدرد معجون شباب آور استعمال کی ہے۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہے اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوتی ہے۔ عام دواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی ہیجان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جوانوں کا سا امساک بوڑھوں میں کم پیدا ہوتا ہے اور اگر کوئی نشہ آور دوا کھا کر تھوڑا بہت امساک پیدا بھی کر لیا تو وہ سارا شباب اور قوت کھو دیتا ہے۔ معجون شباب آور اصل ایک ایسی چیز ہے جو پورے نظام کی تجدید کرتی ہے اور باوجود اس کے کہ اس کے اثرات قوت باہ پر نہایت گہرے ہیں۔ لیکن اعضائے رئیسہ کے لئے بھی یہ مقوی اور نہایت مفید ہے۔ جالینوس کا یہ قول عقل الاطباء عن الرئیسہ فقل نفع الادویہ؛ اعضائے رئیسہ کے ضعف ادویہ کے منافع کو کم کر دیتی ہے) ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف صرف دوا کے فوائد کم کر دیتا ہے بلکہ بعض اوقات از حد نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

ہمدرد ماء اللحم اور معجون شباب آور کا مشترکہ اثر

مندرجہ نقشوں سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ہمدرد ماء اللحم اور معجون شباب آور کا حیات جنسی پر کیا اثر ہوتا ہے۔

شکل نمبر ۱۔ ملاحظہ فرمائیے کہ ایک کمزور انسان کی جنسی قوتیں بلوغ کے بعد عروج حاصل کرتے ہی زوال پذیر ہو جاتی ہیں اور ۶۵ برس کی عمر میں یہ شخص بالکل نامرد (Senile) ہے۔

شکل نمبر ۲۔ ایک طاقتور شخص ۶۵ برس اور اس کے بعد بھی جنسی قوتیں اپنے اندر رکھتا ہے مگر ۷۰ برس کی عمر میں یہ شخص بالکل نامرد ہوتا ہے۔

شکل نمبر ۳۔ یہ اس شخص کے حیات جنسی کا گراف ہے جو معجون شباب آور اور ہمدرد ماء اللحم استعمال کرتا ہے۔ ملاحظہ فرمائیے کہ زوال کس قدر بتدریج اور کمی کے ساتھ ہو رہا ہے۔ ۹۵ برس کی عمر میں بھی اس کے اندر جوانی باقی ہے۔

ماء اللحم اور معجون شباب آور کی ترکیب استعمال

یہ ہے کہ ۳ ماشے معجون شباب آور کھا کر ۲ تولے ہمدرد کا ماء اللحم دو تولے شربت انار یا ۲ تولے مصری سے میٹھا کر کے پی لیں۔ چالیس روز تک صبح کو ان دونوں کے استعمال سے آپ کا بڑھاپا دور ہو جائے گا اور جوانی عود کر آئے گی۔ سب سے زیادہ مناسب چیز یہ ہے کہ ہمدرد کے ماء اللحم کا استعمال سارے جاڑوں رکھا جائے اور ہر سردیوں کے موسم میں چالیس روز تک ان دونوں ادویات کو استعمال کر لیا جائے۔

پرہیز و غذا:- یہ نہایت ضروری ہے کہ ان چالیس روز میں حتی الامکان وظیفۂ زوجیت سے پرہیز کیا جائے یا انتہائی اعتدال پیش نظر رکھا جائے۔ لطیف اور سریع الہضم غذائیں کھائی جائیں۔ مثلاً تیتر، بٹیر، چوزہ، بکرے کا شوربہ، نیم برشت انڈے، خشک ترحلوے وغیرہ۔ ترش اور دیر ہضم غذائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔

قوت مردمی کی تجدید کا ذکر نامکمل رہ جائے گا اگر اس رسالہ میں عضو مخصوص کی خرابیوں پر بھی تھوڑی سی روشنی نہ ڈال دی گئی۔ اگرچہ ہمدرد کا ماء اللحم اور معجون شباب آور اعادۂ شباب کے لئے بے خطا چیزیں ہیں۔ مگر بعض اوقات جوانی کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے عضو میں ایسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کی وجہ سے باوجود اچھی صحت اور طاقت ہونے کے وظیفۂ زوجیت اچھی طرح ادا نہیں ہوتا۔

وہ خرابیاں جو ماءُ اللحم اور معجون شباب آور کے استعمال سے دور نہ ہوں وہ صرف مقامی ہیں۔ اور ان کا علاج ہمدرد کا طلائے شباب آور ہے اس کے استعمال سے عضو مخصوص کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں اور عضو مخصوص میں اس قدر قوت آجاتی ہے کہ اگر اس کا تذکرہ کیا جائے تو وہ تہذیب کے عام معیار سے گر جائے۔ ہمدرد کا طلائے شباب آور بھی جدید تحقیقات اور ہارمون ریسرچ کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔ اتنا سمجھ لیجئے کہ جہاں تک طلاء کا تعلق ہے اب تک طب جدید یا طب قدیم اس کے مقابلے میں کوئی طلاء پیش نہیں کر سکی۔

قیمتیں

ہمدرد ماء اللحم ---------- پانچ روپے فی بوتل

بارہ خوراک

معجون شباب آور ---------- پانچ روپے فی شیشی

۲۰ خوراک

طلائے شباب آور ---------- تین روپے فی شیشی

۱۲ دن کے لئے

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی ۱

مقوّی حلوے

ہماری غذائیں

ہم جو کچھ کھاتے ہیں اُن میں پانچ قسم کے اجزا شامل ہیں (۱) اجزاءِ مغذیہ (پروٹینز Proteins) (۲) اجزاءِ شکریہ و نشاستیہ (کاربو ہائیڈریٹس Carbohydrates) (۳) روغنی اجزا (فیٹس Fats) (۴) نمکین اجزاء (سالٹس Salts) (۵) پانی۔ یہی اجزا ہمارے جسم کی ساخت میں بھی موجود ہیں۔ چونکہ ہمارا بدن مختلف اسباب سے گھٹتا رہتا ہے، اس لئے ہمیں تندرست رہنے کے لئے ایسی غذاؤں کی ضرورت ہے جن سے ہمارے جسم کی کمی پوری ہو سکے۔ مگر ایسی غذائیں جو ان پانچوں قسم کے اجزاء سے بھرپور ہوں، بہت ہی مشکل سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ پھر جو غذا کھائی جاتی ہے اس کا اچھی طرح ہضم ہونا بھی دشوار ہے۔ ان ہی مشکلات کے پیشِ نظر ہمدرد دواخانہ میں طبی ریسرچ کے بعد ایسی غذائیں تیار کی گئی ہیں جن میں جسم کو پرورش کرنے اور گھٹتے ہوئے اجزاء کو پورا کرنے کی تمام صلاحیتیں موجود ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ ان میں غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ ہلکی دوائیں بھی ملائی گئی ہیں اس لئے یہ لذیذ اور میٹھی غذائیں نظامِ غددی پر بھی بہت گہرا اور مفید اثر ڈالتی ہیں۔ کلاہ گردہ، اسپرارینل کیپسول (Suprarenal capsul) پچوایٹری گلینڈ اور غدہ درقیہ، تھائی رائڈ گلینڈ (Thyroid Gland) کے فعل کو تیز کر کے ان رطوبتوں کی پیدائش بڑھا دیتی ہیں، جو زندگی، جوانی، طاقت اور حوصلہ کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں ایسی دوائیں بھی ملائی گئی ہیں جن میں جوہرِ ہاضم، فرمنٹس (Fermenrs) بھی موجود ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ جسم کے ان اعضا کو بھی قوت پہنچاتی ہیں جو مختلف قسم کے جوہرِ ہاضم بنا کر ان کی امداد سے غذاؤں کو ہضم کر کے قابلِ تغذیہ بناتے ہیں۔

جاڑوں کا موسم

صحیح معنی میں طاقت حاصل کرنے اور گھٹتے ہوئے جسم کی کمی پوری کرنے کا موسم ہے۔ کسی اور موسم میں فطرت مقوّی اور روغنی غذاؤں کو ہضم کرنے میں اتنی فیاضی کے ساتھ انسان کا ساتھ نہیں دیتی۔ پھر ہمدرد نے طبی سائنس کی رُو سے دواؤں کی تاثیرات کو فطرت کی فیاضیوں کا ہم آہنگ بنا دیا ہے۔ اس لئے جاڑوں کے ان لمحات سے فائدہ اُٹھائیے۔

طاقت بخش حلوے

حلوائے بادام

یہ حلوا دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس کا خاص جزو بادام کی گری ہے۔ طبی اصول سے اس کے فوائد کو زیادہ اہم اور ہمہ گیر بنا دیا گیا ہے۔ چناں چہ بادام کی گری کے حیاتین (وٹے من)، کو بحال رکھ کر اسے دماغ کے لئے زیادہ مفید بنایا گیا ہے۔

حلوائے بادام، بڑے دماغ (Serebrum) چھوٹے دماغ (Cerebellum) اوسط دماغ (Pons Verolii) سرِ حرام مغز (Medulla oblongata) کو قوت پہنچا کر عقل، ذہن، حافظہ، بینائی اور حواسِ خمسہ کو تیز کرتا ہے۔ دماغی کمزوری کے باعث جو دردِ سر ہوتا ہے اسے دور کرتا ہے۔ دماغی افعال میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ نظامِ غددی کو بیدار کر کے جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ اور غدہ درقیہ، تھائی رائڈ گلینڈ (Thyroid Gland) کو متاثر کر کے جسم کی بہترین طریقہ پر نشو و نما کرتا ہے۔ طالب علموں، وکیلوں، مصنفوں اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لئے بہترین چیز ہے۔

مقدارِ خوراک:۔ ایک تولے سے دو تولے تک صبح دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت فی ڈبہ ۲۰ تولے دو روپے ۱۲ آنے

حلوائے گھیکوار

اس میں مغزِ گھیکوار شامل کیا جاتا ہے جو علاوہ اعصابِ نخاعی (Spinal nerves) اور اعصابِ شرکی (Sympathetic nerves) کو خاص طور پر قوت دیتا ہے اور جاڑے کے زمانے میں کمر یا دوسرے جوڑوں میں جو درد ہونے لگتا ہے اسے دور کرتا ہے۔ کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔ آنتوں کے اعصابِ شرکیہ کو طاقت دے کر قبض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ بدن کے عضلات کو قوی کرتا ہے زیادہ عمر کے آدمیوں کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔

مقدار خوراک :۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے (۲/۸)

حلوائے بیضۂ مرغ

اس حلوے میں انڈے کی زردی ڈالی جاتی ہے اور اس کے تمام حیات بخش اجزاء (وٹے منز) کو محفوظ کر کے ایسے تغیرات پیدا کئے جاتے ہیں جن کی وجہ سے نظام غددی پر اس کا مخصوص اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ کلاہ گردہ (سپرارینل کیپسول) پچوایٹری گلینڈ اور غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) کے افعال کو یہ حلوا درست اور منظم کرتا ہے اور جن غدودوں کے کم ہونے سے کمزوری یا بڑھاپے کے آثار نمایاں ہوتے ہیں ان کو بڑھا کر کمزوری اور اضمحلال کو رفع کرتا ہے۔ چہرے کا رنگ سرخ کرتا ہے۔ گردہ مثانہ اور خصیتین کو طاقت دیتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ غدہ درقیہ کو قوی کر کے جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ نہایت لذیذ اور زود اثر ہے۔

مقدار خوراک :۔ دو تولے صبح کو دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔
قیمت :۔ فی ڈبہ (۲۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے (۲/۸)

حلوائے ماش

یہ حلوا ماش یعنی اُڑد کی دال سے بنایا جاتا ہے اس کا اثر ان گلٹیوں پر ہوتا ہے جو مادۂ منویہ، مذی اور ودی پیدا کرتی ہیں چنانچہ اس کی دو چار خوراکیں کھانے کے بعد ہی غدۂ مذی، غدۂ ودی، خصیتین میں بے حد قوت پیدا ہوتی ہے۔ مجرائے منی، خزانِ منی کی ساری خرابیاں دور ہو جاتی ہیں اور اس کے نتیجہ میں جریان، رقت، اور سرعت کی شکایات کافور ہو جاتی ہیں مادّہ زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ اس کا قوام گاڑھا ہو جاتا ہے۔ بدن میں قوت و توانائی محسوس ہوتی ہے۔ باہ بڑھ جاتی ہے۔

مقدار خوراک :۔ دو تولے صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت :۔ فی ڈبہ (۲۰ تولے) دو روپے۔ (عمار)

حلوائے سپاری

اس حلوے کا جزو اعظم سپاری ہے۔ یہ کلاہ گردہ (سپرارینل کیپسول) کو طاقت پہنچا کر اس کے افعال میں تنظیم پیدا کرتا ہے۔ معدے کے طبقہ مخاطیہ (میوکس کوٹ) طبقہ واصلہ (سب میوکس کوٹ) اور عضلاتی طبقہ (مسکولر کوٹ) کو قوت دے کر ہضم کی استعداد بڑھاتا ہے۔ مادہ منویہ کی اصلاح کرتا ہے۔ اجسام منویہ (سپرمیٹا زوا) کو جان دار بنا کر اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کو جگاتا ہے۔ رحم کے تینوں طبقات کو قوت دیتا ہے۔

اور رحم کی نالی دار گلٹیوں (یوٹرائن فالیکلز) کے افعال کو درست کرتا ہے نیز رطوبت کو خشک کر کے تنگی پیدا کرتا ہے عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریا) کے لئے مانی ہوئی چیز ہے۔ اس سے ان کی جسمانی طاقت بڑھ جاتی ہے چہرے کا رنگ تازہ خون کی پیدائش کی وجہ سے صاف ہو جاتا ہے۔ خوش ذائقہ چیز ہے۔

مقدار خوراک :۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے

حلوائے گذر مغز کنجشک والا

اس میں نر چڑوں کا مغز (بھیجہ) شامل کیا جاتا ہے۔ یہ حلوا نظام غددی پر فوراً حکمرانی شروع کر دیتا ہے۔ کلاہ گردہ، پچوایٹری گلینڈ اور غدہ درقیہ کو طاقت دیتا ہے مجرائے منی اور خزانِ منی کی کمزوری دور کرتا ہے اسی لئے ممسک ہے۔ سرعت کو دور کرتا ہے۔ اعصاب نخاعی اور اعصاب شرکیہ کو طاقت دیتا ہے۔ گردہ مثانہ کی کمزوری دور کرتا ہے جسم کی پرورش کرتا ہے اور خون بہت زیادہ پیدا کرتا ہے اور چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ مقدار خوراک :۔ ایک تولہ سے دو تولے صبح دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے (۲/۸)

حلوائے ثعلب

اس میں ثعلب مصری ڈالی جاتی ہے۔ یہ حلوا مجرائے منی اور خزانِ منی کو طاقت دے کر جریان کو دور کرتا ہے۔ اعصاب نخاعی اور اعصاب شرکی کو قوت دیتا ہے۔ غدہ درقیہ کو چھیڑ کر نشوونما کی طاقتوں کو ابھارتا ہے۔ اور جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ کر دیتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

مقدار خوراک :۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے (۲/۸)

نوٹ :۔ پورے فائدے کے لئے کسی حلوے کو چالیس دن یا کم سے کم بیس دن استعمال کرنا چاہئے

ہمدرد دواخانہ - کراچی

ہمدردِ اطفال

تن درست بچہ

درست اور صحت مند بچہ نہ صرف ماں باپ ہی کے لیے
ت اور دلچسپی کا باعث ہوتا ہے بلکہ دیکھنے والوں کے دلوں
بھی وہ اپنے لیے محبت کی امنگ جگا دیتا ہے اور اب تو ملکی ور
نقطہ نظر سے بھی بچہ کی صحت کو زبردست اہمیت حاصل ہو گئی
مختلف اداروں کی طرف سے سالانہ نمائشیں منعقد ہوتی ہیں،
میں موٹے تازے تن درست بچوں کو انعامات دیے جاتے ہیں
محض اس وجہ سے ہے کہ تنومند اور صحت ور بچہ کے جسم سے قوم اور

ملک کا مستقبل

ستا رہتا ہے۔ بچے کی رگوں میں اچھے اور شاندار خون کی جتنی بہتات
کے اعصاب میں جتنی زیادہ طاقت ہو گی قوم اور ملک کا
بل اتنا ہی درخشاں اور تابناک ہو گا۔ اچھا مستقبل ہمیشہ
ر بچے کی شکل میں پیدا ہوتا ہے۔

آج کا بچہ

ل حکمراں، وزیر اور رہنما ہے۔ اس کی پیشانی پر ملک اور قوم کی
چمک رہی ہے کل وہ اپنے ملک اور قوم کی قیادت کرے گا، وہ
میں انقلاب لائے گا، فتح و کامرانی کے راستے کھولے گا اور
ل کے چہرے سے نقاب اٹھا کر اپنے ملک کی قسمت بدل دیگا۔
باب کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ جس بے حقیقت بچہ
کی گود میں پرورش کر رہے ہیں تاج شاہی اسی کے سر پر رکھا
جائے گا اور اسی کے پاؤں اور رنگ حکومت کی زینت بنیں گے۔
اس لیے عقلمند والدین کا سب سے پہلا فرض ہے کہ وہ بچہ کے

اخلاق و کردار

اور اس کی صحت کا سب سے زیادہ خیال رکھیں اور اس نکتہ کو خوب سمجھ
لیں کہ اخلاق اور کردار کا صحت سے نہایت گہرا تعلق ہے جس بچے
کی صحت ابتدا ہی سے اچھی ہو گی اور جو بچہ ہمیشہ تن درست رہیگا
یقیناً اس کا اخلاق بلند ہو گا اور اس کے کردار میں عزم و استقلال
کی آہنی قوت ہو گی۔

بچہ کی صحت

کا دارومدار اس کی غذا پر ہے اور بچے کے لیے سب سے اچھی غذا ماں کا
دودھ ہے۔ لیکن بعض اوقات ماں کی صحت اچھی نہیں ہوتی یا وہ
کسی متعدی بیماری میں مبتلا ہوتی ہے اس لیے بچہ کو اس کا دودھ
نہیں دیا جا سکتا۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ماں کے دودھ
کی کمی پوری کرنے کی غرض سے نیز بچہ کے جسم کو متعدی بیماری کے
اثرات سے پاک کرنے کے لیے ولادت کے چند گھنٹے بعد ہی گھٹی کے
طور پر

نونہال

کے چند قطرے چٹا دیے جائیں۔ نونہال میں ایسی چیزیں شامل ہیں
جو بچہ کی ہڈیوں کے ڈھانچہ کو مضبوط اور ٹھوس بناتی ہیں اور اس طرح
جسم کی بنیاد کو استوار کرتی ہیں، ساتھ ہی معدہ اور آنتوں کو طاقتور
بنا کر ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہیں اور بچہ کی ننھی منی قوت

مدافعت کو جو اس کے بدن کی ساخت میں کہیں چھپی سوتی رہتی ہو بیدار کر کے اسے بیماریوں سے لڑنا سکھاتی ہیں۔ اگر ماں تندرست بھی ہے اور بچہ کو ماں ہی کا دودھ دیا جانے والا ہے تو بھی سب سے پہلے اس کے حلق میں نونہال کے قطرے ہی ٹپکانے چاہییں جنہیں ہر نومولود بچے کیلیے

امرت رس

بھرا ہوتا ہے اور جو بچہ کی نسوں کو ابتدا ہی سے فولاد کے جال میں بدلنا شروع کر دیتا ہے۔

گائے کا دُودھ

اگر ماں کا دودھ کسی وجہ سے نہیں دیا جاسکتا تو پھر گائے کا دودھ پلانا ضروری ہوتا ہے۔ اگرچہ گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہے۔ اس میں عورت کے دودھ کے مقابلہ میں شکر، پانی اور نمکیات کی مقدار کم ہوتی ہو۔ پنیر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ عام طور پر اس کمی کو پورا کرنے کی غرض سے گائے کے دودھ میں شکر اور پانی کی آمیزش کرلی جاتی ہے اور سمجھ لیا جاتا ہو کہ اب گائے کا دودھ مکمل ہوگیا۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ اس طرح دودھ میں شکر اور پانی ملا دینے سے بچہ کا ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کی اچھی صورت یہ ہو کہ دودھ میں صرف پانی اور نونہال شامل کیا جائے۔ دودھ پانی اور نونہال کا جو مرکب تیار کیا جائے اس میں ہر چیز کا تناسب یہ ہونا چاہیے:-

گائے کا خالص اور تازہ دودھ	۱۲	اونس
صاف پانی	۴	اونس
نونہال	۴	ڈرام

سب ملاکر بوتل کے ذریعہ سے پلائیں۔ اس طرح تیار کیا ہوا دودھ نہ صرف بچہ کو تندرست ہی رکھتا ہو بلکہ موٹا اور وزن دار بھی بناتا اور اس کی قوت مدافعت کو ابھار کر بچپن کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ سوکھا (دق الاطفال) اور کساح (ریکٹس) کے حملوں سے بچاتا ہو۔ بچہ کی عمر جتنی زیادہ ہوتی جائے نونہال دودھ اور پانی کی مقدار بھی گھٹائی بڑھائی جاتی ہو۔ بچہ کو جس گائے کا دودھ پلایا جائے وہ دبلی یا بیمار نہ ہونی چاہیے۔ جس گائے کے تھنوں میں گلٹیاں ہوں یا جس کے تھن ہموار اور نرم ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

ذیل کا نقشہ عمر کے لحاظ سے بچوں کے لیے دودھ تیار کرنے کے متعلق تمام ضروری باتوں کی وضاحت کرے گا۔

نمبر شمار	عمر	بالائی کا وزن	گائے کے دودھ کا وزن	نونہال کی مقدار	پانی کی مقدار
۱	۳ سے ۱۴ دن تک	۲½ ڈرام	۱½ ڈرام	چائے کا ½ چمچہ	۲۰ ڈرام
۲	۲ سے ۴ ہفتہ تک	۳ "	۲ "	چمچہ بھر	۱۹ "
۳	۱ مہینہ سے ۳ مہینہ تک	۴ "	۴ "	چمچہ بھر	۱۸ "
۴	۳ ماہ سے ۵ ماہ تک	۴ "	۵ "	چمچہ بھر	۱۲ "
۵	۵ ماہ سے ۹ ماہ تک	۴ "	۸ "	چمچہ بھر	۱۲ "
۶	۹ ماہ سے ۱۲ ماہ تک	۳½ "	۱۲ "	چمچہ بھر	۹½

دُودھ پلانیکا طریقہ

دودھ چاہے ماں کا ہو یا گائے کا ہمیشہ وقت پر مناسب طریق میں پلانا چاہیے۔ عام طور پر مائیں بچہ کے روتے ہی چھاتی یا بوتل کا نپل اس کے منھ میں ٹھونس دیتی ہیں۔ یہ طریقہ اچھا نہیں۔ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ رونا صرف بھوک ہی کی علامت نہیں۔ بیماری یا کسی اور تکلیف کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا ہے۔ اس لیے بھی بار بار دودھ نہ دینا چاہیے۔

دُودھ پلانیکا وقفہ

پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دو دو گھنٹے بعد دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک ڈھائی گھنٹے کے وقفہ سے پلانا چاہیے۔ پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے فاصلہ سے پلائیں اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے ... کا وقفہ کرنا چاہیے۔

لہ دودھ کو تھوڑی دیر رکھنے کے بعد اسکی سطح پر جو کریم جمع ہو جا...

ذیل کے نقشہ سے عمر کے لحاظ سے دودھ پلانے کا وقفہ اور دودھ کا وزن معلوم کیا جا سکتا ہے:-

عمر	۲۴ گھنٹے میں کتنی مرتبہ دودھ دیا جائے	دودھ پلانے کا وقفہ	رات کو ۱۰ بجے سے صبح ۶ بجے تک کتنی مرتبہ	ایک رات کی مقدار	۲۴ گھنٹے میں دودھ کا وزن جس میں نونہال کا وزن بھی شامل ہے
پہلے دن	۴ مرتبہ	۶ گھنٹے	ایک مرتبہ	۱ اونس	۴ اونس تک
دوسرے دن	۶ "	۴ "	" "	۱½ اونس	۶ سے ۹ اونس "
تیسرے سے ساتویں دن تک	۱۰ "	۲ "	۲ "	۱½ اونس سے ۲ "	۱۵ سے ۲۰ "
دوسرے ہفتے سے چوتھے ہفتے تک	۱۰ "	۲ "	۲ "	۲½ اونس	۲۰ سے ۲۵ "
ایک مہینے سے تین ماہ تک	۸ "	۲½ "	۱ "	۳ سے ۳½ "	۲۴ سے ۳۶ "
تین مہینے سے ۵ مہینے تک	۷ "	۳ "	۰ "	۴ سے ۵½ "	۲۸ سے ۳۸ "
۵ سے ۹ مہینے تک	۶ "	۳ "	۰ "	۵½ سے ۷ "	۳۳ سے ۴۶
۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۴ "	۳½ "	۰ "	۷½ سے ۹ "	۳۸ سے ۵۰ "

دودھ کی شیشی

بچے کو اوپر کا دودھ دیا جا رہا ہو تو دودھ پلانے کی شیشی اور اس بڑکی چینی (ٹھیٹنی)، کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے بعد صاف اور گرم پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے' بغیر دھلی شیشی میں دودھ پلانے سے بچہ کا پیٹ پھول جاتا ہے' یا میں درد ہونے لگتا ہے کبھی اس بے احتیاطی کے نتیجہ میں بچہ کھانسی نیز دستوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس لیے دودھ پلانے اور شیشی کا صاف ستھرا رکھنا بہت ضروری ہے۔

دودھ چھڑانا

دودھ پلانے کی مدت دو سال ہے۔ مگر ایک سال کے بعد ہی دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزا بھی گھٹ جاتے لیے نو مہینے کے بعد دودھ چھڑا دینا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کے دانت نکلنے لگیں تو آہستہ آہستہ دودھ چھڑائیں لیکن چھ سات دانت نکل آنے تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ اس کے بعد گائے کا خالص دودھ نونہال ملا کر پلاتے رہیں۔ ساگودانہ، ارا روٹ، دودھ چاول یا ڈبل روٹی دودھ میں بھگو کر بھی دی جا سکتی ہے۔ لیکن ان سب غذاؤں کے ساتھ ۲۴ گھنٹے میں کم سے کم تین ڈرام نونہال ضرور دیا جانا چاہیے تاکہ بچہ کی آنتوں میں ان غذاؤں کو ہضم کرنے کی طاقت پیدا ہوتی رہے اور جگر و معدہ میں کمزوری کا اثر نہ ہو۔ دودھ چھڑانے کے لیے بہار کا موسم بہت اچھا ہے خزاں میں بھی دودھ چھڑایا جا سکتا ہے۔ لیکن سخت گرمی یا شدید سردی میں چھڑانا مناسب نہیں۔

بچہ کا لباس

چھوٹے بچے کے کپڑے ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہییں۔ یہ احتیاط رکھی جائے کہ بچہ کی ٹانگیں کھلی نہ رہیں۔ سردی کے موسم میں اونی کپڑے یا روئی بھرے ہوئے کپڑے پہنانے چاہییں۔ کمزور بچہ کو جاڑوں میں اونی بنیان کی بھی ضرورت ہے۔ اگر جرابیں بھی پہنا دی جائیں تو اچھا ہے۔ گرمیوں میں لو سے بچانے کی غرض سے موٹے سوتی کپڑے پہنانے چاہییں۔ بارش میں ڈھیلا اور پسینہ کو جذب کرنے والا لباس پہنائیں۔

بچہ کا بستر

نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں روئی کا گدّا اور گرمی میں صاف ستھری دری بچوں کے نیچے بچھانی چاہیے۔ اس کے اوپر سفید چادر بھی ہونی چاہیے۔

بچہ کی نیند

شروع میں بچہ ۲۴ گھنٹے میں انیس گھنٹے کے قریب سوتا ہے۔ پھر بتدریج یہ مدت کم ہونے لگتی ہے۔ چناں چہ چھ مہینے کی عمر میں ۱۶ سے ۱۸ گھنٹے تک سوتا ہے۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک، اور ۲ سال سے ۳ سال کی عمر میں ۱۲ سے ۱۴ گھنٹے تک روزانہ

سوتا ہے اور ۲ سال کی عمر میں صرف دس گیارہ گھنٹے سوتا ہے۔

بچہ کا پنگورا

ماں کی چارپائی کے قریب ہی رہنا چاہیے۔ اکثر مائیں بچہ کو اپنے ہی پلنگ پر سلاتی ہیں لیکن الگ پنگورے پر سلانا اچھا ہے۔ مگر موسم کے اعتبار سے رات کے وقت بچہ کی حفاظت کا عمدہ انتظام ہونا چاہیے۔ بچہ کو جاگتا ہوا پنگورے پر لٹانا چاہیے۔ دودھ پلاتے ہوئے سلانے کا طریقہ اچھا نہیں۔ جس وقت بچہ سو جائے تو اسے جگانا نہیں چاہیے۔ بچہ کے سونے کا کمرہ ہوادار اور کشادہ ہونا چاہیے۔

بچہ کی ورزش

دوڑنا کودنا اور غل مچانا بچہ کی ورزش میں داخل ہے۔ آرام کے ساتھ بچہ کو ورزش ضرور کرانی چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ سنجیدگی بچہ کے لیے کچھ اچھی نہیں۔ اسے شوخ، شریر اور کھلاڑی بھی ہونا چاہیے کھیلتے وقت اس میں جیتنے اور کامیاب ہونے کی امنگ ضرور پیدا کرنی چاہیے کھیل میں جیتنے والے بچے کو انعام بھی دینا چاہیے۔ انعام پا کر بچہ کا حوصلہ بڑھتا ہے۔ اگر بچہ نے پڑھنا شروع کر دیا ہو تو صبح اور شام اسے کھیلنے کا وقت ضرور دینا چاہیے۔ شور مچاتے وقت بچہ پر کوئی پابندی نہ ہونی چاہیے۔ گیند بلا، فٹبال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے بچہ بالکل آزاد ہونا چاہیے۔

بچہ خطرناک مرحلہ پر!

بچہ کی عمر کا سب سے زیادہ خطرناک مرحلہ وہ ہوتا ہے جب اس کے دانت نکلنا شروع ہوتے ہیں۔ اس وقت وہ طرح طرح کی مصیبتوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ دست آنے لگتے ہیں، پیچش، بخار اور نفخ کی شکایت ہو جاتی ہے، کبھی دانتوں کی اس تکلیف ہی کے باعث بچہ سوکھا دق الاطفال، کا مریض ہو جاتا ہے۔

عام طور پر بچے چھ مہینے کی عمر سے دانت نکلنے لگتے ہیں اور وہ ڈھائی سال کی عمر تک دودھ کے بیس دانت نکل آتے ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچہ کے مسوڑے پھول جاتے ہیں، منہ سے رال بہنے لگتی ہے، پیاس لگتی ہے اور عصبی خراش کی وجہ سے بچہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دانت نکلنے کے دوران میں بچہ بے چین رہتا ہے، ہر وقت روتا رہتا ہے۔ بعض اوقات آنکھیں دکھنے لگتی ہیں کبھی زکام، کھانسی اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے نچلے دو دانت نکلتے ہیں، پھر داڑھیں نمودار ہوتی ہیں، پھر کیلے نکلتے ہیں۔ سب سے آخر میں چار پچھلی داڑھیں نکلتی ہیں۔

دودھ کے دانت

...یں ہوتے ہیں جو چھے سات سال کی عمر تک بچہ کی رفاقت کرتے ہیں پھر آہستہ آہستہ گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانت نکل آتے ہیں۔

ممتا کا امتحان

ماں کی محبت کا زبردست امتحان اسی نازک مرحلہ پر ہوتا ہے۔ اس وقت ماں کو اپنے معصوم اور بے زبان بچہ کی بڑی خدمت کرنی ہے۔ وہ دن رات جاگ کر اس کی حفاظت اور دیکھ بھال کرتی ہے پھر بھی بہت سے بچے دانت نکلنے کے دوران میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس وقت بچہ کے لیے

نونہال کا سہارا

سب سے بڑا سہارا ہے۔ یہ ماں کو بھی زحمت سے بچاتا ہے اور بچہ کو... یاد رکھیے کہ جو بچہ تندرست اور توانا ہوتا ہے۔ اس کے دانت بہت آسانی سے نکل آتے ہیں لیکن کمزور بچہ کے دانت بہت دشواری سے نکلتے ہیں۔

شیشی میں دانت!

اگر کوئی ماں چاہتی ہے کہ اسے اپنے ننھے بچے کے لیے سینے بنا... دانت بازار میں مل جائیں تو اسے نونہال کی شیشی خرید لینی چاہ...

جس میں ہڈی کے دانت تو یقیناً نہیں ہوتے، مگر ان دانتوں کا سارا خام مواد موجود ہوتا ہے۔

نونہال اور دانت

نونہال ایک طرف تو دانتوں کا مادہ فراہم کرکے دانتوں کے نکلنے میں آسانی پیدا کرتا ہے دوسری طرف عام جسمانی طاقت بڑھاتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہوا اور عصبی خراش کے بُرے نتائج سے بچا کر ان بیماریوں سے محفوظ کرتا ہے جو عصبی خراش کے باعث لازمی طور پر لاحق ہو جاتی ہیں۔ جب تک پورے دانت نکل نہ آئیں نونہال کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔

دانتوں کا گلنا سڑنا

بعض اوقات بچے کے دانت گلنے اور سڑنے لگتے ہیں۔ بعد میں مستقل دانتوں کو بھی یہی بیماری لگ جاتی ہے اس کا اثر معدہ اور عام صحت پر بھی بہت برا ہوتا ہے۔ بچے کی یہ بیماری دور کرنے اور اس کے دانتوں کو گلنے سڑنے سے بچانے کے لیے نونہال دنیا کی سب سے زیادہ کامیاب اور جلد اثر کرنے والی دوا ہے۔

کھانسی

موسم بدلتے وقت یا کسی اور وجہ سے اکثر بچے کو کھانسی ہو جاتی ہے۔ کھانسی کا سبب خواہ کچھ بھی ہو نونہال کی پہلی ہی خوراک آرام پہنچاتی ہے۔ دن میں تین چار مرتبہ دینے سے ہر قسم کی کھانسی دور ہو جاتی ہے اور پھیپھڑے میں کافی طاقت آ جاتی ہے۔

زکام اور گلے کی خراش

چھوٹے بچے کو ذرا سی بے احتیاطی سے زکام اور گلے کے خراش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف سے بچانے کے لیے روزانہ صبح سویرے بچے کو ایک چھوٹا چمچہ بھر نونہال چٹانا چاہیے۔ ان شکایتوں کے ہو جانے پر بھی نونہال ہی سے ان کا علاج کرنا چاہیے۔

ہرے پیلے دست

بچہ کو اس قسم کے دست اکثر آنے لگتے ہیں جس کا سب سے بڑا سبب دودھ کی خرابی ہوا کرتی ہے۔

اگر جلد ہی ان دستوں کی روک تھام نہ کی جائے تو ان سے معدہ اور آنتوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ جب بھی بچہ کو اس قسم کے دست آئیں تو فوراً نونہال کا ایک چمچہ ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں اور ہر چار گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں۔ جب تک دست بند نہ ہو جائیں برابر یہ عمل جاری رکھیں۔

خراش دار دست

۸ مہینے سے ۲ سال کی عمر تک بچہ کو دودھ کی زیادتی یا خرابی کی وجہ سے اکثر خراش دار دست آنے لگتے ہیں۔ گائے کا دودھ دینے کی وجہ سے بھی ایسے دست آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ان دستوں کا رنگ زرد ہوتا ہے اور روزانہ پانچ یا چھ کبھی آٹھ دس کی تعداد میں ہوا کرتے ہیں۔ بچہ کا پیٹ پھولا رہتا ہے۔ دستوں کو روکنے اور بچہ کی طاقت قائم رکھنے کی سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ ہر دست کے بعد ایک خوراک نونہال کی چٹا دیا کریں۔ دودھ میں بھی نونہال ڈال کر دیں۔ ماں کو تین تین گھنٹے کے وقفہ سے تھوڑا تھوڑا دودھ دیتے رہنا چاہیے۔ اگر بچہ گائے کا دودھ پی رہا ہو تو مرض کے چوبیس گھنٹوں میں دودھ یا کوئی غذا نہ دیں۔ اگر بہت زیادہ بھوک معلوم ہو تو ایک چمچہ آش جو یا موسمی کا رس پلائیں۔ بچہ کو ثقیل یا سخت غذا ہرگز نہ دیں۔

عفونتی دست

ایسے دست گرمیوں کے موسم میں کمزور بچوں کو زیادہ آیا کرتے ہیں پہلے پتلا پاخانہ آتا ہے، پھر دست آنے لگتے ہیں، بخار بھی ہو جاتا ہے۔ شروع میں روزانہ آٹھ دس آتے ہیں جن کا رنگ سبز ہوتا ہے ان میں دودھ کی پھٹکیاں پائی جاتی ہیں۔ دستوں میں پہلے کبھی

ہو ہوتی ہے' پھر سڑاند پیدا ہو جاتی ہے' بھوک بند ہو جاتی ہے' منھ میں چھالے پڑ جاتے ہیں' اگر ان دستوں کا معقول علاج نہ کیا جائے تو بچہ آنتوں کے ورم میں مبتلا ہو کر مر جاتا ہے۔

عفونتی دستوں میں علاج کے طور پر ہر چار گھنٹے کے بعد نونہال کا ایک چھوٹا چمچہ پانی یا موسمبی اور سنترے کے رس میں ملا کر دیا جاتا ہے۔ بچے کو دودھ کے علاوہ کوئی غذا نہ دیں۔ اگر آنتوں پر زیادہ اثر ہو تو دودھ پھاڑ کر اس کا پانی پلائیں۔ بچہ غذا بھی کھاتا ہو تو بہت ہلکی غذا دیں۔ مثلاً آش جو' مونگ کی دال کا پانی' چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ نونہال شامل کر کے دینا چاہیے۔

ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا

(کساح ۔ رکیٹس)

اس بیماری میں ۶ مہینے سے ۱۸ مہینے کی عمر تک کے بچے زیادہ مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ کبھی ۹ سال سے ۱۴ سال تک کے بچے کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

بچے کی ہڈیوں کا نرم یا ٹیڑھا ہو جانا اس زمانے کی بڑی دردناک بیماری ہے۔ جب غذا میں وٹامن اے کم ہو جاتا ہے اور ہڈیوں کو معقول غذا نہیں ملتی تو ہڈیاں نرم اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ ہضم کی خرابی' دھوپ اور تازہ ہوا کا میسر نہ ہونا اس بیماری کو پیدا کرنے میں بڑا دخل رکھتا ہے۔

جب یہ بیماری ہوتی ہے تو بچہ کمزور اور دبلا ہو جاتا ہے۔ رات کو بے چین رہتا ہے' ہضم خراب ہو جاتا ہے' ہڈیاں نرم اور بے ڈول ہو جاتی ہیں' ران اور پنڈلیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے ہیں' ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں' دانت دیر میں نکلتے ہیں۔

جوہر حیات

نونہال میں ہڈیوں کو مضبوط اور ٹھوس بنانے والے اجزا سائنٹفک اصول سے شامل کیے گئے ہیں۔ ہی کے ساتھ ہاضمہ کو بھی درست کرتا ہے اور اس اعتبار سے یہ نہ صرف کساح بلکہ ــــــ ہڈی کی تمام بیماریوں کے لیے اکسیر ہے ــــــ ہڈیوں کے نرم اور ٹیڑھا ہو جانے میں صبح سے شام تک نونہال کے چند قطرے دودھ یا موسمبی' سنترہ یا ٹماٹر کے تازہ رس میں ڈال کر پلانے چاہییں۔ نونہال کے باقاعدہ استعمال سے یہ بیماری بہت جلد رفع ہو جاتی ہے اور پھر کبھی نہیں ہوتی۔

سوکھا

(دق الاطفال)

سوکھا بچوں کی بہت عام بیماری ہے۔ اس میں بچہ سوکھ کر کانٹا ہو جاتا ہے اور اس کی کھال سکڑ جاتی ہے' غذا ہضم نہیں ہوتی کبھی قبض ہو جاتا ہے کبھی دست آنے لگتے ہیں۔

معدہ' جگر اور آنتوں کے افعال کا خراب ہو جانا' غذا کی کمی' معدہ کی سوزش اور پرانے دستوں کو سوکھے کا خاص سبب سمجھنا چاہیے۔

نونہال

مجموعی طور پر بھی اور الگ الگ بھی ان سب بیماریوں کا نہایت کامیاب علاج ہے

دق الاطفال کے اسباب کو رفع کر کے نونہال بچے کو بہت جلد فربہ اور تن درست کر دیتا ہے جس وقت بھی ہاضمہ کی خرابی کے ساتھ ساتھ بچہ دبلا ہونے لگے اور اس کا وزن گھٹنا شروع ہو جائے تو اسے سوکھے کا

پیش خیمہ

سمجھ کر فوراً ہی نونہال شروع کرا دینا چاہیے۔ دن میں تین بار نونہال کے تین چھوٹے چمچے دودھ میں گھول کر بچہ کو پلانے چاہییں' اور غذا میں عمدہ دودھ دینا چاہیے۔

بچّہ کی عام جسمانی کمزوری

ن اوقات بچہ کمزور، دبلا اور بے رونق سا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ
کوئی اندرونی بیماری ہوتی ہے یا غذا کی خرابی اور وٹامنس کی کمی۔
سب صورتوں میں **نونہال** اکسیر سے کم نہیں۔ یہ بچے کے
م میں پہنچتے ہی اس کے معدہ اور آنتوں کے بگڑے ہوئے افعال
درست کرتا ہے اور غذا کی کمی پوری کر کے بچہ کی جسمانی کمزوری
لاغری، نیز بے رونقی کو بالکل دُور کر دیتا ہے۔ نونہال کے استعمال
طریقہ بہت سادہ اور بار بار بتایا جا چکا ہے۔

نونہال اور بچّہ

لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ انھیں کبھی ایک دوسرے سے جدا نہ
نا چاہیے جس گھر میں نونہال کی شیشی نہیں ہے اس میں بچہ
ل محفوظ نہیں۔ نونہال

تن درستی اور بیماری

بچہ کا بہترین ساتھی اور رفیق ہے۔ تندرستی کی حالت میں اگر
زانہ نونہال کے دو چمچے بچہ کو پلائے جاتے رہیں تو وہ ہمیشہ صحتمند
تا ہے اور بیماری کے جراثیم اس کے جسم پر حملہ نہیں کر سکتے اور
اری کی صورت میں نونہال کا استعمال بچہ کو دوبارہ تندرست
صحت مند کرنے کی

مضبوط ضمانت ہے

دانش منداں جو اپنے بچہ کو تن درست فربہ اور تنومند دیکھنا
اہتی ہے ہمیشہ ہی

نونہال

پر اعتماد کرتی ہے اور کبھی اس کے استعمال میں غفلت نہیں برتتی
تن درستی میں نونہال کا متواتر استعمال بچہ کو نہ صرف صحتور
بلکہ

ذہین اور اقبالمند

بھی بناتا ہے۔ جو بچہ ہمیشہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اس کا دماغ
نہایت روشن اور تیز ہوتا ہے۔ عقل و شعور کے اعتبار سے بھی
اسے بیمار رہنے والے بچوں کے مقابلہ میں امتیاز حاصل رہتا ہے
اور یہی سب چیزیں اقبال مندی کا نشان ہیں۔ بچہ کے

اچھے مستقبل

کے لیئے نونہال" کی شیشی کسی طرح بیمہ کی پالیسی سے
کم نہیں ہے۔

شان دار مستقبل کا زینہ

صرف "نونہال" ہے جو بچہ کو بیماریوں سے بچا کر آہستہ آہستہ
عمر کی مختلف منزلوں سے گزرتا ہوا ایک شاندار مستقبل تک
پہنچانے میں اس کی رہنمائی کرتا ہے۔

اِس اِعتبار سے کوئی
بچّہ والا گھر!
نونہال سے خالی نہ رہنا چاہیئے

(قیمت فی شیشی ایک روپیہ)

عمدہ مفردات اور صحیح الوزن مرکبات
ہمدرد دواخانہ — کراچی سے خریدیئے

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

کی

مجلسِ تشخیص و تجویز

ہمدرد دواخانہ نے یہ شعبہ مریضوں کو زیادہ سے زیادہ سہولت بہم پہنچانے کے لیے قائم کیا ہے۔ یہ شعبہ ہمیشہ اس کی کوشش کرتا ہے کہ مریض کو زیادہ سے زیادہ جو ممکن ہو معالجہ کی سہولت فراہم کرے۔ اس شعبہ کے فرائض مختصراً یہ ہیں:۔

۱:۔ جن لوگوں کی صحت بالعموم خراب رہتی ہو وہ اپنا حال لکھ کر بھیجیں۔ "مجلس تشخیص و تجویز" کے فاضل معالجین لکھے ہوئے حال پر غور کرتے ہیں اور مریض کو حسب حال ہدایات بھیجدی جاتی ہیں کہ وہ کس طرح اپنے کھانے پینے اور ورزش وغیرہ کا پروگرام بنائے۔ ضرورت سمجھی جاتی ہے تو کچھ دوائیں بھی تجویز کردی جاتی ہیں۔

۲:۔ وہ مریض جو کراچی نہیں پہنچ سکتے اپنا پورا مرض لکھ کر اس مجلس کو بھیج دیتے ہیں۔ اطبائے مجلس حال پر غور کرتے ہیں اور مناسب حال دوائیں تجویز کردیتے ہیں اور مریض چاہے تو دوائیں بھی ہمدرد دواخانہ سے بھجوا دیتے ہیں۔

۳:۔ جو مریض خود باہر سے کراچی آکر اپنے مرض کی تشخیص کرانا چاہتے ہیں یہ شعبہ ان کو مناسب دن اور وقت بتادیتا ہے اور مریض کا خصوصی معائنہ کیا جاتا ہے۔ (فی الحال ہمدرد دواخانہ مریضوں کی رہائش وغیرہ کا کوئی انتظام نہیں کرسکتا ہے)

ہمدرد دواخانہ کے اس شعبہ سے علاج کرانے کے بارے میں ضروری ہدایات یہ ہیں۔

الف:۔ اپنے مرض کا حال پورا لکھیے اس کا کوئی خیال نہ کیجیے کہ خط بڑا ہو جائے گا۔ البتہ اس کا خیال رکھیے کہ کوئی بلاضرورت اور غیر متعلق بات نہ ہو

ب:۔ خط پنسل سے نہ لکھیے اور ہمیشہ کاغذ پر ایک طرف لکھیے۔ دوسری طرف ہرگز نہ لکھیے۔

ج:۔ اگر آپ ایک ہی لفافہ میں چند مریضوں کا حال بھیج رہے ہیں تو اس کا خیال رکھیے کہ ہر مریض کا حال علیحدہ علیحدہ کاغذوں پر ہو ایک ہی سلسلہ میں سب کا حال نہ لکھا جائے۔

د:۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ مجلس تشخیص و تجویز آپ کے لیے ہمدرد دواخانہ سے دوائیں بھی بھجوادے تو خط کے آخر میں صاف صاف تحریر فرمائیے کہ دوائیں بھی آپ کو بھیج دی جائیں۔

ہ:۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ مرض پوری طرح سمجھ میں نہیں آتا۔ ان حالات میں مریض کو مقامی طور پر مشورہ کرنے کی اجازت دیدی جاتی ہے۔ ایسے مواقع پر مجلس کو علاج سے معذور سمجھا جائے کیونکہ جبتک مرض سمجھ میں نہ آجائے مجلس نسخہ نہیں لکھتی۔

و:۔ جو خواتین یہ چاہیں کہ ان کا حال کسی مرد کی نظر سے نہ گزرے وہ اپنے خط پر "شعبۂ خواتین" لکھ دیں۔ ان کا خط سوائے طبیبہ صاحبہ کے اور کوئی نہیں کھولے گا۔

ناظم
مجلس تشخیص و تجویز
ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

رسالہ

ہمدردِ صحت

کراچی

جلد ۲۱ | نمبر ۲

فی پرچہ ۳ر | قیمت سالانہ دو روپے

ایڈیٹر:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

فہرست مضامین فروری سنہ ۱۹۵۲ء

ناشر:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی | مطبع:- مشہور آفسٹ لیتھو پریس، کراچی | مقام اشاعت:- ہمدرد دواخانہ آرام باغ روڈ کراچی

اشفاق احمد تحریر نمود

انتقاد

حیاتِ اکبر الٰہ آبادی

ضخامت :- ۲۳۲ صفحات
قیمت :- ہے پتہ :- بزم اکبر کراچی

ہندستان کے مایۂ ناز طنز نگار مفکر و مصلح، حکیم عارف واقف رموز لسان العصر حضرت سید اکبر حسین اکبر الٰہ آبادی علیہ الرحمۃ کی یہ سوانح عمری، جو لسان العصر مرحوم کے صاحبزادے جناب سید عشرت حسین صاحب مرحوم کے یادداشتی مسودہ سے جناب ملاؔ واحدی صاحب ایڈیٹر نظام المشائخ، ناظم شعبۂ تالیف و اشاعت بزم اکبر کراچی نے مرتب کی ہے نفیس کاغذ پر دیدہ زیب لکھائی چھپائی اور خوشنما جلد بندی کے ساتھ بزم اکبر کراچی کی طرف سے حال ہی میں شائع ہوئی ہے۔

زیرِ نظر کتاب کے تاریخی، تالیفی اور افادی پہلوؤں پر ہم اپنی طرف سے کچھ لکھنے کے بجائے یہ مناسب سمجھتے ہیں کہ مولانا عبدالماجد صاحب دریابادی کے اس مضمون کا ایک اقتباس پیش کر دیں جو حیاتِ اکبر کے مسودہ کو پڑھ کر کے عنوان سے کتاب کے شروع میں درج کیا گیا ہے اور جو حسب ذیل ہے :-

"اقبال بے طرح اپنے سوگواروں کے لحاظ سے خوش قسمت تھے، اکبر اسی طرح اپنے عزاداروں کے لحاظ سے بدقسمت۔ اقبال آنکھ بند ہوتے ہی موضوع ذکر و فکر بن گئے۔ گھر گھر ان کا چرچا، زبان پر انکے کلام کا شہرہ، کہیں متن کہیں شرح، کہیں ترجمہ، کہیں تبصرہ۔ اکبر غریب کو نذر نسیاں بیگانوں نے نہیں اپنوں ہی نے کر دیا۔ گھر والوں تک نے انھیں بھلا دیا۔ کچھ اثر اپنا پنجاب کی زندہ دلی اور یو۔ پی کی بے حسی بھی دکھاتی رہی۔ بہرحال چاند اب گہن سے چھٹتا نظر آ رہا ہے اور کون ہے جو اس پر خوش نہ ہوگا۔ حیاتِ اکبر کے وجود کا علم مجھے ۴۳ء میں ہوا جب ایک سرکاری تعلیمی کمیٹی کے سلسلہ میں الٰہ آباد جانا پڑا اور قیام حضرت اکبر کی حویلی عشرت منزل میں ہوا، مکین اب حضرتِ اکبر کے صاحبزادہ سید عشرت حسین صاحب تھے۔ انھوں نے پہلی بار فرمایا کہ حیاتِ اکبر میں نے تیار کر لی ہے۔ رات کی ایک نشست میں کئی حصے اپنے مسودہ کے سنائے۔ سنکر کچھ زیادہ خوشی نہ ہوئی۔ بڑی طوالت بیان میں تھی اور جو حصہ موصوف نے سنایا تھا اسے سُنکر تو یہ عرض کرنا پڑا تھا کہ یہ تو حیاتِ اکبر سے زیادہ خود آپکی سوانح عمری ہو گئی ہے۔ بہرحال غنیمت صرف یہ معلوم ہوا کہ کوئی نہ کوئی چیز حیاتِ اکبر کے نام سے وجود میں آ ہی گئی ہے۔ آئندہ اسی زمین پر ترمیم و تنسیخ و اضافہ کے بعد کوئی مستقل شاندار عمارت بھی تیار ہو جائیگی۔ اب جو واحدی صاحب دہلوی ثم پاکستانی نے حیات کا مسودہ پڑھنے کو عنایت کیا تو میں دنگ رہ گیا کہ یہ تو میرے اس سنے ہوئے مسودہ سے بالکل مختلف ہے۔ وہ اکتا دینے والا تھا، یہ دل لگنے والا ہے۔ اسمیں خواہ مخواہ کی طوالت تھی، یہ گتھی ہوئی، سڈول اور موزوں عبارت میں ہے۔ اس میں جھول ہی جھول تھی، یہ خوب شاترشایا چست اور سجل ہے۔ واللہ اعلم یہ کیا اسرار ہے۔ یا تو وہ مسودہ ہی کوئی بالکل دوسرا تھا یا اسی کو لے کر واحدی صاحب نے کاٹ چھانٹ کر اپنا کر لیا ہے۔ غرض اصلیت جو کچھ ہے۔ اب یہ مسودہ حیاتِ اکبر کا ایک اچھے خاکہ کا کام تو کم سے کم دے ہی سکتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ اب بھی یہ ناقص ہے۔ ناتمام ہے، تشنہ ہے اور حیاتِ اکبر جس شان کی دیکھنے کو جی چاہتا تھا، اس کی طرف یہ رہبری ہی کر سکتا ہے اور بس۔

"لیکن کچھ مضائقہ نہیں، اب تو بسم اللہ ہوئی ہے اور وہ بھی برکت والے ہاتھوں سے۔ انشاء اللہ کچھ روز میں اکبر شناس جوان ہمت طلبا ایسے ضرور اٹھ کھڑے ہونگے جو پوری "ریسرچ" کر کے اکبر کی زندگی اور تعلیم کا ایک ایک ضروری جزئیہ ڈھونڈھ نکالیں گے اور حیاتِ اکبر کو ہر طرح مکمل کر کے رہیں گے۔"

مولانا دریابادی کے مندرجہ بالا تاثرات سے جہاں حیاتِ اکبر کی معنوی حیثیتوں کا پورا اور صحیح اندازہ ہو جاتا ہے وہاں بزم اکبر کراچی کے مقاصد اور اس کی ان عملی سرگرمیوں کے نتائج کے بروئے کار آنے کی ضرورت و اہمیت بھی ثابت ہو رہی ہے جو لسان العصر اکبر علیہ الرحمۃ کے نام اور ان کے ادبی، اصلاحی اور مفکرانہ کارناموں کے زندہ رکھنے کے سلسلے میں بزم مذکور کی طرف سے تجارتی اغراض سے بالاتر رہکر ایک منظم شکل میں کی جا رہی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ بزم اکبر کی بنیادوں کو ہر حیثیت سے مضبوط و مستحکم کیا جائے کہ اس کا قابل قدر افادی سلسلہ برابر جاری رہے اور اس کی زندگی اور کامیابی کا انحصار آئندہ کسی ایک یا چند باثر اشخاص کی اعانت و سرپرستی پر نہ رہے۔

ہمیں یہ معلوم ہو کر بہت افسوس ہوا کہ جب سے بزم اکبر کے علم دوست و ادب نواز بانی جناب چودھری نذیر احمد صاحب پاکستانی حکومت کی وزارت صنعت سے سبکدوش ہوئے ہیں بزم مذکور کے لئے پاکستانیوں کی وہ دلچسپی و ہمدردی باقی نہیں رہی جو چودھری صاحب موصوف کے زمانہ میں تھی اور ایسی تمام مفید قومی انجمنوں کی طرح جو کسی شخص واحد کے اثر سے چلائی جاتی ہیں۔ بزم اکبر کو بھی چودھری صاحب کے کراچی سے تشریف لے جاتے ہی مالی مشکلات پیش آنے لگیں بلکہ اندیشہ پیدا ہو گیا کہ جو کتابیں اس وقت زیرِ طبع، زیرِ کتابت یا زیرِ تالیف ہیں کہیں وہ بھی ادھوری نہ رہ جائیں۔ اگر خدا نخواستہ چودھری نذیر احمد صاحب کے وزیر نہ ہونے کے بعد بزم اکبر نہ پل سکی تو اس علمی اور ادبی بے ذوقی و سرد مہری کی ذمہ داری ساری پاکستانی قوم پر عائد ہوگی اور دنیا ہم پر ہنسے گی کہ ہم آزادی حاصل کرنے کے بعد بھی اپنی قوم کے ایک ایسے مایۂ ناز شاعر و حکیم عارف کی قدر نہ کر سکے جو اگر کسی مغربی ملک میں پیدا ہوتا تو آج سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں کتابیں اس کے متعلق شائع ہو گئی ہوتیں اور بیسیوں انجمنیں اس کے نام اور کام کو زندہ رکھنے کے لیے سرگرم کار ہوتیں۔

ہم کو امید ہے کہ عزت مآب جناب خواجہ ناظم الدین صاحب اور خصوصاً جناب عزت مآب جناب عبدالرب صاحب نشتر (جن کو حضرت اکبر کی شاگردی کا بھی شرف حاصل ہے) بزم اکبر کو مالی مشکلات میں دفن نہیں ہونے دیں گے۔ اور اس کی مالی بنیادوں کے استحکام کا ایسا انتظام کریں گے کہ بغیر ان کی براہ راست سرپرستی کے بھی بزم اکبر اپنے مفید کاموں کا سلسلہ خوش اسلوبی سے جاری رکھ سکیں گے۔

حکیم حافظ محمد سعید کی سیاحت اور مراجعتِ وطن

ہمدردِ صحت کے مدیرِ اعلیٰ حکیم حافظ محمد سعید صاحب اکتوبر ۱۹۵۱ء میں جنوب مشرقی ایشیا اور مشرق بعید کے ممالک کے دورے پر تشریف لے گئے تھے۔ دہلی سے موصوف کے برادرِ بزرگ حکیم حاجی عبد الحمید صاحب متولی ہمدرد وقف دہلی وغیرہ بھی شریکِ سفر تھے دو ماہ سے زائد مدت میں تقریباً پندرہ ہزار میل کا سفر طے کرکے وسطِ دسمبر میں موصوف بخیریت تشریف لے آئے ہیں۔ اس تعلیمی سفر کا مقصد یہ تھا کہ ان ممالک کے صحی حالات کا جائزہ لیا جائے، نیز وہاں کے امراض اور مختلف طریقہ ہائے علاج کے متعلق واقفیت بہم پہنچائی جائے اور اس امر کا اندازہ کیا جائے کہ وہاں طبِ یونانی کے رواج و ترویج پانے کے کس حد تک امکانات ہیں۔ بحمداللہ مقاصدِ سفر میں بڑی حد تک کامیابی ہوئی ہے۔ موصوف نے جہاں جہاں ممکن ہوا ان ممالک کے میڈیکل کالجوں کو دیکھا اور مشاہیر اطبا سے ملاقات اور تبادل خیال کیا۔ نیز ان کو طبِ اسلامی سے روشناس کرایا۔

ضرورت ہے کہ ان ممالک میں جڑی بوٹیوں کی چھان بین کی جائے۔ لیکن تجربہ سے یہ مدت اس غرض کے لیے بہت مختصر ثابت ہوئی۔ لہٰذا موصوف کا ارادہ ہے کہ اس مقصد کے حصول کے لیے پھر کوئی مناسب موقع تلاش کریں۔

" ادارہ "

نقشہ اعداد و شمار مریضان روزانہ زیرِ علاج مطب ہمدرد کراچی ۱۶ دسمبر ۱۹۵۱ء لغایت ۱۵ جنوری ۱۹۵۲ء

مرض	تعداد	مرض	تعداد	مرض	تعداد	ملاحظات
امراض الراس	۸۰۸	امراض القلب	۸۰	امراض مخصوصہ اناث	۶۸۵	
امراض العین	۱۴۱	امراض المعدہ	۵۲۱	امراض الاطفال	۳۰۱	مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی (آوٹ ڈور) مریضوں کا رکارڈ رکھا
امراض الانف	۱	امراض الکبد	۲۳۴	امراض المتفرقہ	۱۴۰	جاتا ہے۔ اسی رکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں اس ضمن میں
امراض الاذن	۲۰	امراض الطحال	۷	حمائے خلطی	۱۸۹	حسب ذیل باتیں لائق توجہ ہیں (۱) ان اعداد و شمار میں وہ مریض
امراض الفم ولسان	۴۲	امراض الامعاء	۳۵۳	ملیریا	۱۹۶	شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنے نام درج رجسٹر نہیں
امراض دندان	۱۹	امراض المقعد	۸۵	حمائے سل ودق	۱۶	کرا سکتے اور یہ ۱۵-۲۰ فی صدی ہوتے ہیں (۲) مجلس تشخیص و تجویز
امراض الحلق والہاۃ	۴۹	امراض الکلیہ و مثانہ	۶۲	امراض متعدی	۵	کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔ یہ اعداد و شمار
امراض الصدر	۵۳۵	امراض مخصوصہ ذکور	۶۰۸	امراض فساد الدم	۳۵۵	صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں
				میزان کل	۵۴۲۲	

" ناظم مطب "

عجائب عالم

(فضل حق قریشی)

بسلسلہ گزشتہ

دو بائیں ہاتھ

فرانس کے شہر نینسی میں ایک گھرانہ کوتومبر، محض اس وجہ سے مشہور تھا کہ ہر نرینہ رکن خاندان کے دو بائیں ہاتھ تھے یعنی ان کے دونوں ہاتھ ایک ہی طرف کے شانوں سے جڑے ہوتے تھے۔ عورتیں اس خصوصیت سے مستثنےٰ تھیں البتہ مرد بھی اپنے روزمرہ کے کام کاج میں کوئی خاص دقت محسوس نہیں کرتے تھے اس خاندان کی بعض عورتیں بالکل بے اولاد تھیں یا اولاد نرینہ سے محروم رہیں

دو دل

اٹلی کے شہر نیپلز میں ایک شخص جوزف دامائی پیدا ہوا جس کے سینہ میں دو دل تھے اور دونوں بیک وقت حرکت کرتے اور اپنے فرائض انجام دیتے تھے ۱۸۹۶ء میں انگلستان کی سائنس اکیڈیمی نے اس کا جسم ۳ ہزار پونڈ میں خرید لیا، تاکہ مرنے کے بعد اسے عجائب گھر میں رکھا جاسکے۔

معاہدے میں خاص شرط یہ بھی تھی کہ وہ سمندری یا ہوائی سفر ہرگز نہ کرے۔ بلکہ کسی بہتے ہوئے پانی کے قریب تک نہ جائے۔ اکیڈیمی کو اندیشہ تھا کہ اس طرح مرنے کے بعد اس کی لاش ضائع نہ ہو جائے۔ سینہ میں دو دل ہونے کے باوجود وہ شخص نہایت بزدل تھا[1]

کان ندارد

نیویارک کے ایک باشندے عزرا قیل ایڈرز کے دونوں کان نہیں تھے کنپٹیوں کے قریب کی جگہ بالکل سپاٹ اور ہموار تھی حتیٰ کہ کوئی خفیف سا سوراخ تک موجود نہ تھا تاہم وہ قوت سامعہ سے محروم نہیں تھا۔ وہ اپنا منھ کھول کر ہر آواز سن سکتا تھا گویا قدرت نے آلۂ سماعت اس کے حلق میں لگا دیا تھا۔ اس کا انتقال ۱۸۸۴ء میں ہوا۔

بے دست و پا

کوئی نصف صدی گزری جرمنی میں ایک ایسی لڑکی پیدا ہوئی جس کے چاروں ہاتھ پاؤں بالکل مفقود تھے۔ حالانکہ اس کے ماں باپ بالکل صحیح الاعضا اور تندرست تھے۔ اس لڑکی کا نام وانلا تھا۔ بے دست و پا ہونے کے باوجود وہ اپنے روزمرہ کے سب کام خود کر لیتی تھی۔ مثلاً منھ دھونا، سر گوندھنا، لباس پہننا، کھانا کھانا اور معمولی طور پر کپڑے سینا وغیرہ۔ اس نے اپنے شانوں پر ایسے مصنوعی ہاتھ پیوست کرا لیے تھے جنھیں نہ

---

[1] :- یوں بھی یہ بات پایۂ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ انسانی شجاعت و بہادری کا دل سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ سپین کے بادشاہ فلپ دوم کا دل اتنا بڑا تھا کہ شاید کسی اور انسان کا نہیں ہو سکتا لیکن بزدلی میں وہ اپنی نظیر آپ تھا۔ اس کے علاوہ جسمانی تناسب کے مقابلے سے دیکھا جائے تو شیر کا دل سب جانوروں سے چھوٹا ہوتا ہے پھر بھی بہادر انسان کو شیر دل کہا جاتا ہے۔

کھڑا ہوتا تو اپنی انگلیوں سے زمین کو چھو سکتا تھا۔ صرف ۲۹ سال زندہ رہ کر وہ ۱۸۵۱ء میں مر گیا۔

...ت دے سکتی تھی۔ لوگ اسے دیکھ کر محو حیرت رہ جاتے تھے۔

سنہ ۱۵۹۹ء میں آسٹریا کی شہزادی مارگریٹ کی شادی اسپین کے ...اہ فلپ دوم سے ہوئی اور جب دلہن وداع ہو کر سسرال پہنچی تو ...موزہ بنیان بنانیوالے ایک کارخانے کے مالک نے تحفہ کے طور پر ...یسی جراب کا ایک نہایت خوب صورت جوڑا پیش کیا جو قبول نہیں ...یا اور ایک شاہی اعلان کے ذریعہ لوگوں کو بتانا پڑا کہ قدرتی طور ...ٹانگیں موجود نہیں ہیں۔ اس کے بعد سے رسم کے طور پر یہ سمجھا ...لگا کہ ملکہ اسپین کی ٹانگیں نہیں ہوا کرتیں۔ دوسری خواتین نے بھی ...کے طور پر اپنی ٹانگوں کی زینت کا خیال ترک کر دیا لیکن یہ عجیب ...یادہ عرصے قائم نہ رہ سکی۔ چند بادشاہوں کی حکومت کے بعد خود ...سی چلی گئی۔ عوام نے بھی اسے فراموش کر دیا۔

لمبے پاؤں

امریکا کے شہر اوہیو میں اعلیٰ خاندان

کی ایک ایسی خاتون رہتی تھی جس کے دونوں پاؤں دو دو فٹ لمبے تھے۔ ڈاکٹروں کی تشخیص کے مطابق وہ فیل پا یا کسی اور ایسے مرض میں مبتلا نہیں تھی۔ اسے بظاہر کوئی تکلیف بھی نہیں تھی۔ سوائے اس کے کہ چلنے پھرنے میں سخت دشواری ہوتی تھی۔

اس خاتون کا نام مس فینی مائلز تھا وہ ۱۸۸۸ء میں بعمر ۳۰ سال فوت ہوئی۔

کیکڑے جیسے ہاتھ پاؤں

نیویارک کے مغربی حصہ میں ایک ایسا خاندان

آباد ہے جس کے ہر مرد کے چاروں ہاتھ پاؤں فطری وضع قطع کے بجائے کیکڑے کے پنجوں سے مشابہ ہیں۔ بڑے بڑے سائنس داں ان لوگوں کا معائنہ کر کے حیران رہ گئے اور ان کے ناقص اعضا کا کوئی معقول سبب معلوم نہیں کر سکے۔ مزید تعجب کی بات یہ ہے کہ اس خاندان کی عورتیں بذاتِ خود اس آفت سے محفوظ رہتی ہیں لیکن اپنے بطن سے ایسے لڑکے جنتی ہیں جو بلا استثنیٰ اس عجیب مصیبت میں مبتلا ہوتے ہیں۔

نیویارک کے ڈاکٹر چارلس برنسٹین نے جو روم اسٹیٹ اسکول کے سپرنٹنڈنٹ تھے، اس مسئلے پر روشنی ڈالتے ہوئے لکھا ہے سنہ ۱۸۰۰ء میں ایک انگریز عورت مغربی نیویارک آئی اور ایک مقامی شخص سے شادی کر کے وہیں

(باقی صفحہ پر)

...زدست بونا

افریقہ کے بعض ملکوں میں

...طور پر انسان قلیل القامت ہوتے ... ۱۸۰۰ء میں وہاں ایک بونا پیدا ہوا ...نام لیچ رکھا گیا۔ وہ دنیا کا سب ...ور عجیب و غریب بونا سمجھا جاتا ہے ...قد صرف ۲۵ انچ تھا لیکن قد کے ...میں خلاف تناسب اس کے ہاتھ ...ہی لمبے تھے۔ یعنی جب وہ سیدھا

تقاضے

"مرقس"

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں کی گئی۔ چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں بھی ایک ماہر نفسیات مشکل ہی سے ملے گا۔ ہمدرد صحت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض، نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجزیہ سے متعلق مسائل پر بحث ہوگی اور یہ کوشش کی جائے گی کہ ناظرین ہمدرد صحت کی انفرادی الجھنیں دور کرنے میں ان کی مدد کی جائے۔ لیکن ادارہ یہ امر واضح کر دینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جا سکتے۔ نفسیاتی معالجہ انتہائی انفرادی، طویل اور قیمتی چیز ہے۔ تاہم امید ہے کہ جب تک ہمارے ملک میں بہتر انتظامات ہوں "مرقس" کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔ اس سلسلے کا پہلا مضمون جنوری کے ہمدرد صحت میں "وہ نالائق کیسے کامیاب ہوا؟" کے عنوان سے شائع ہوا تھا۔ اس مضمون میں مرقس نے یہ بتایا تھا کہ ترقی کے لیے بنیادی چیز خوبیاں ہی نہیں بلکہ برائیوں کا نہ ہونا بھی ہے۔ بعض معمولی عیب بڑی سے بڑی خوبی پر پانی پھیر دیتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں اگر صرف کچھ بنیادی برائیوں سے آدمی نجات پا لے تو نسبتاً معمولی ذہن اور عقل کے باوجود بھی عظیم الشان ترقی کی جا سکتی ہے۔

ہمدرد صحت

میں نے پچھلی مرتبہ یہ بتایا تھا کہ کامیابی کا راز خوبیوں میں نہیں بلکہ برائیوں کے نہ ہونے میں ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ برائی اور اچھائی کی کیا تعریف ہے اور یہ کس طرح پیدا ہوتی ہے؟

میں اچھائی اور برائی کی نظریاتی بحث میں نہ پڑوں گا۔ سیدھی سادی بات یہ ہے کہ عام طور پر لوگ جس بات کو اچھا کہیں وہ اچھی اور جس بات کو برا کہیں وہ بری ہے۔ مثلاً جھوٹ کی سب برائی کرتے ہیں اور خیرات دینے کو سب لوگ اچھا سمجھتے ہیں۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ خیرات کے طریقوں میں لوگوں کو اختلاف ہو۔ البتہ میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اچھے اور برے فعل کس طرح سرزد ہوتے ہیں۔ ہم میں سے بعض لوگ کیوں شیخی بگھارتے ہیں اور بعض لوگ کیوں انکسار اور شرم سے کام لیتے ہیں۔ ایک ہی ماں باپ کے بچے بظاہر ایک ہی ماحول میں پل کر کیوں متضاد طبیعتوں کے مالک ہوتے ہیں اور ان میں سے کیوں ایک آوارہ اور دوسرا نہایت عظیم المرتبت انسان بن جاتا ہے۔ یہ کیوں ضروری ہے کہ دنیا کے بڑے بڑے لوگوں کا بچپن افلاس، یتیمی اور بے کسی میں گزرے اور بڑے بڑے لوگ کن گناہوں اور غلطیوں کے مرتکب ہوتے ہیں کہ ان کے بچے شاذ و نادر ہی قابل اور خاندان کے لیے باعث افتخار ہوتے ہیں۔

دراصل انسانی فطرت کی بنیاد کچھ جبلی تقاضوں پر ہے۔ یہ تقا[illegible]
ہر بچے کو ناک، کان، قلب اور معدے کی طرح ودیعت ہوتے ہیں [illegible]
جسمانی کی طرح ان کی تعداد مقرر ہے اور ان کی موجودگی لابدی ہے [illegible]
طرز عمل اور احساسات کا انحصار ان فطری تقاضوں کی تکمیل [illegible]
پر ہے۔ مختلف لوگ ماحول میں مختلف طریقوں سے ان تقاضوں [illegible]
کرتے ہیں۔ تکمیل و آسودگی کے یہی مختلف طریقے ہمارے اور آپ کے [illegible]
اخلاق ایک دوسرے سے ممتاز کرتے ہیں اور مختلف قسم کی خوبیاں [illegible]
برائیاں پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ یہ جبلی تقاضے ہر دور کی [illegible]
ہیں جب کہ انسان دوسرے جنگلی جانوروں کی طرح زندگی گزارتا تھا۔
اسے جنگل میں اپنی حفاظت اور بقا کے لیے قدرت کی طرف سے [illegible]
ارتقا کے نتیجے میں تجربے سے ایسی جبلت ملی تھی جو اسے عقل او[illegible]
بغیر کشمکش حیات میں کامیاب ہونے میں مدد دے۔ ان جبلتوں کے نتیجے
میں جو ابتدائی خواہشیں پیدا ہوتی ہیں ان کی تکمیل کے طریقے زمانہ [illegible]
میں سیدھے سادے اور آسان تھے اور اعصابی نظام کے ساتھ [illegible]
جسمانی نظام بھی خواہشات کی تکمیل میں غیر شعوری طور پر مدد کرتا [illegible]

پ نے غور کیا ہوگا کہ سخت غصے کی حالت میں آپ کے کان جلنے لگتے
ں، چہرہ سرخ ہوجاتا ہے اور گرمی لگنے لگتی ہے۔ دراصل یہ سب کچھ غدۂ
رقیہ کے غیر معمولی فعل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ غصہ آتے ہی غدہ درقیہ
سانی جسم کو لڑنے بھڑنے، کسی پر پل پڑنے، نوچنے، کھسوٹنے اور مارنے
ٹنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ زمانۂ وحشت میں یہ ضروری تھا لیکن تہذیب
کے اس زمانہ میں غصہ اتارنے کے لیے مار پیٹ ہی ضروری نہیں ہو سکتا
ہے۔ آپ طعنوں سے کام لیں، ہجو لکھیں، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ وقتی
طور پر ضبط کر جائیں اور سال دو سال بعد غصہ اتاریں۔ چناں چہ جبلی
تقاضوں کو پورا کرنے کے طریقے اگرچہ بدل گئے ہیں لیکن ان تقاضوں
سے جو خواہشیں پیدا ہوتی ہیں وہ نہیں بدلیں۔ یہ ابتدائی جبلتیں تیرہ ہیں
اور چہ ان کے نتیجے میں ابتدائی خواہشیں بھی تیرہ ہیں۔ یہ ابتدائی خواہشیں
سلسلہ وار درج ذیل ہیں، عورت اور مرد سب میں مشترک ہیں۔

بنیادی خواہشیں

جسمانی راحت

ذاتی حفاظت

خطرے سے بچنا

جو چیز نقصان پہنچا سکتی ہو اس کی رضاجوئی اور اس کے
دل میں جگہ کرنا۔

اپنی طرف اپنے ہم جنسوں کی توجہ منعطف کرانا۔ ان کی تحسین
اور تعریف حاصل کرنا اور ان کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا۔

(الف) ایذا دینا اور نقصان پہچانا۔

(ب) غلبہ پانا اور حکومت کرنا۔

(ج) اپنی ذات کو بلند و برتر سمجھنا

جنس مخالف کی توجہ اپنی جانب مبذول کرانا۔ اس کے ساتھ
رہنا اور اس کو خوش رکھنا۔

اپنے سے نسبتًا کمزور کی حفاظت اور خبر گیری کرنا۔

اپنے ہم جنسوں کی صحبت اور ان کی ہمدردی حاصل کرنا۔

اپنے قبیلے یا گروہ اور خاص کر اس کے اکابر کی طرح
رہنا سہنا۔

پکڑنا اور گرفتار کرنا۔

کھوج لگانا، جستجو کرنا، معلوم کرنا اور چیزوں کو سمجھنا۔

۱۳۔ جانے پہچانے لوگوں اور مقامات کی طرف لوٹنا۔

اگرچہ ہم سب لوگوں کی یہ بنیادی خواہشیں مشترک ہیں لیکن
ہر شخص میں یہ ایک ہی پیمانے پر نہیں ہوتیں۔ لوگوں کے کردار کا فرق ان
خواہشوں کے پیمانے اور تجربہ، عقل اور تربیت کے ذریعے دوسرے
غیر جبلتی طریقوں سے ان کے اظہار پر مبنی ہوتا ہے۔ ان میں سے کوئی خواہش
نہ اچھی ہوتی ہے اور نہ بری۔ ہاں ان خواہشوں کے اظہار و آسودگی کے
طریقے برے یا بھلے ہوتے ہیں۔

جنسیات کا علم مبنی ہے مختلف انفرادی کردار کے مطالعے
پر۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ بچپن اور لڑکپن اور بعد کے زمانے میں
یہ خواہشیں کن مختلف طریقوں سے پوری ہوتی ہیں اور انکی آسودگی اور
دو عملی انسانی کردار پر کیا اثر ڈالتی ہے۔ یہی بنیادی خواہشیں ایک آدمی
کو زبردست مصلح، دوسرے کو مجرم اور تیسرے کو اعلیٰ سائنس داں
کیوں بنا دیتی ہیں۔

اس علم سے روزمرہ کی زندگی میں کام لینے کو عملی نفسیات
کہتے ہیں۔ باقی آئندہ

x بقیہ صہ ۵ x

رہنے لگی۔ اس کے ہاں جتنے بھی لڑکے پیدا ہوتے اس مرض میں مبتلا پائے
گئے۔ نسلاً بعد نسلٍ سلسلہ قائم رہا اور لڑکوں کی ذات تک اعضا کا نقص
میراثِ خاندان بنتا چلا گیا۔ ان میں عزتِ نفس کا مادہ بھی نہیں ہے۔ لہٰذا
اگر کوئی شخص ان کی اس حالت کی تصویر کھینچنی چاہے تو وہ بخوشی راضی
ہو جاتے ہیں۔ ان لوگوں کی دماغی قابلیت بہت کم ہے۔ اس لیے وہ
زیادہ تر مزدور یا معمولی اہل کار ہیں۔

اعتذار

جنوری سنہ ۵۲ء کے ہمدرد صحت میں "قدرت کی ستم ظریفیاں" کے زیر عنوان مضمون میں
غیر ارادی طور پر چند جملے ایسے شائع ہو گئے جن کی وجہ سے احتیاط اور اخلاق کا دامن چھوٹ
گیا ہے۔ ادارہ کو ان جملوں کی اشاعت پر صرف افسوس ہی نہیں بلکہ بے حد ندامت اور
شرمندگی ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ گناہوں کو معاف فرمائے اور گناہوں سے بچائے۔
ہم مولانا بدایونی اور دیگر ناظرین کے ممنون ہیں کہ انھوں نے ہمیں اس طرف متوجہ فرمایا

ادارہ

یارانِ میکدہ

ابوسعد

یارانِ مے کدہ کے نام سے تبادلۂ خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحہ مخصوص ہو وہ ادارہ ہمدردِ صحت یا اطبا کے کسی خاص مدرسۂ فکر کا ترجمان نہیں۔ اس صفحہ میں ابوسعد صاحب نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس تبادلۂ خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ہمدردِ صحت

پچھلے دنوں اطالوی قابلاؤں کے جلسے میں جناب پوپ نے جو خطبہ پڑھا ہے وہ کئی حیثیتوں سے اہم ہے۔ اس میں انھوں نے نکاح کے مقصد اور ضبطِ تولید پر جن پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے وہ اگرچہ نیا نہیں لیکن جو باتیں انھوں نے کہی ہیں ان سے کئی الجھی ہوئی باتیں صاف ہو گئی ہیں۔ یہ خطبہ ضبطِ تولید کے ان رومن کیتھولک طریقوں پر جن کا مدت سے شور مچ رہا ہے ایک ضربِ کاری ہے۔

میں عرصہ سے یہ سوچتا رہا ہوں کہ میاں بیوی کے تعلقات اگر چارٹ، نقشوں اور جدولوں کے ماتحت ہو گئے تو اہلِ زندگی کا کیا بنے گا؟ عورت اور مرد کے تعلقات میں جو رومان اور لطافت ہے اگر اسے نقشوں کی قربانگاہ پر چڑھا دیا گیا تو جنسی تعلقات "محبت" کی تعریف سے نکل کر خودغرضانہ سائنٹفک عیاشی کی حدود میں آجائیں گے۔

یہاں یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ یہ اعتراض رومن کیتھولک طریقوں پر ہی کیوں ہو۔ جو لوگ ضبطِ تولید کے دوسرے ذرائع اختیار کرتے ہیں اور آلات یا دواؤں سے کام لیتے ہیں انھیں بھی خودغرضانہ سائنٹفک عیاشی کی حدود میں کیوں نہ رکھا جائے؟

اگر میں یہ اعتراض تسلیم کر لوں تو یارانِ میکدہ مجھے "رجعت پسند" کا خطاب دیں گے اور اگر تسلیم نہ کروں تو ہو سکتا ہے کہ مجھے بھی ضبطِ تولید کا داعی سمجھ لیا جائے۔ حالاں کہ میں ان دونوں میں سے کچھ بھی نہیں ہوں۔ دراصل بات یہ ہے کہ ضبطِ تولید کے ان دونوں طریقوں میں بڑا بنیادی فرق ہے۔ ذرا ایک سہانی رات کا تصور کیجیے یا یوں سمجھیے کہ مطلع ابرآلود ہے، ماحول پُر رومان ہے اور آپ مع اپنی رفیقۂ حیات کے لبِ جو بیٹھے ہیں اور اس "ابر بہت، بہار، و لبِ جو" ماحول میں جنسی تعلقات کا چارٹ جو ایام کی بنیاد یا کسی ایسی ہی بنیاد پر بنایا گیا ہے نہیں نہیں کی صدا بلند کر رہا ہے۔ فرمائیے اس سے زیادہ رومان قاتل، لطافت دشمن بلکہ روح شکن حرکت (یا جمود) اور کیا ہو گی؟

ضبطِ تولید کے دوسرے خارجی ذرائع زمان و مکان کی اس قید سے آزاد ہیں۔

پوپ نے اپنے خطبہ میں ایک بات اس سے بھی زیادہ اہم کہی ہے۔ انھوں نے رومن کیتھولک ڈاکٹروں کو ہدایت کی ہے کہ اگر زچہ و بچہ کی حالت خطرناک ہو اور دونوں میں سے صرف ایک کی جان بچ سکتی ہو تو ترجیح بچے کو دی جائے اور ماں کو مرنے دیا جائے۔ پوپ کی یہ ہدایت شاید اس مسیحی تعلیم پر مبنی ہے کہ کوئی روح جب تک بپتسمہ نہ پائے نجات نہیں پا سکتی۔ چناں چہ زچہ تو بپتسمہ پا چکی ہے اس لیے اس کے مرنے میں کوئی حرج نہیں لیکن بچے کی روح کو ابھی تک بپتسمہ نہیں ملا، اس لیے اسے بچانا فرض ہے۔

رومن کیتھولک ڈاکٹروں کے لیے یہ حکم صحیفۂ آسمانی سے کم نہیں اور یارانِ میکدہ یا کسی اور گروہ اور جماعت کو اس حکم پر اعتراض کرنے کا کوئی حق بھی نہیں۔ لیکن کیا اس حکم کی موجودگی میں یہ ضروری نہیں ہو جاتا کہ آئندہ ہمارے ملک کی زچائیں جب اپنے لیے رومن کیتھولک ہسپتال یا ڈاکٹر مقرر کرنے لگیں تو یہ سوچ لیں کہ خدانخواستہ خطرے کی حالت میں کیا وہ یہ پسند کریں گی کہ انھیں پیدا ہونے والے بچے کی خاطر قربان کر دیا جائے؟

امریکن اور یورپین ممالک میں جہاں رومن کیتھولک ڈاکٹروں کی فراوانی ہے، پوپ کے اس حکم سے کافی ہیجان پھیلا ہوا ہے۔ اگرچہ ہمارے ملک میں رومن کیتھولک ڈاکٹروں یا قابلاؤں کی اتنی کثرت نہیں تاہم یہاں بھی مشنری ہسپتالوں اور ڈاکٹروں کی خاصی تعداد ہے۔

دراصل ایسے خطرناک مرحلے پر ڈاکٹر کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ موت و زندگی کا یہ فیصلہ خود زچہ کی مرضی کے مطابق کرے اگر وہ دونوں کو نہیں بچا سکتا تو پھر حرفِ آخر ماں کی زبان سے ادا ہونا چاہیے۔ اگر ماں کی حالت فیصلہ کے قابل نہ ہو تو زچہ کا خاوند اور اس کا باپ یا دیگر نزدیکی رشتہ داروں کا فیصلہ قابلِ قبول ہونا چاہیے۔ یہ فیصلہ مختلف حالات میں مختلف ہو گا۔ ہو سکتا ہے کہ زچہ اور اس کا خاوند اولاد سے محروم ہوں اور دونوں کی شدید خواہش ہو کہ خواہ زچہ کی جان چلی جائے لیکن بچہ کی جان ضرور بچ جائے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اولاد کافی ہو اور چھوٹے چھوٹے بچے ہوں اور اگر بچے کی خاطر ماں کو قربان کر دیا گیا تو ماں کے انتقال کے بعد نوزائیدہ بچہ اور باقی اولاد بھی ویران ہو جائے۔

یہاں یہ بھی پوچھا جا سکتا ہے کہ ماں کے مرنے کے بعد نوزائیدہ بچے کی زندگی کا کس قدر امکان ہے؟

میکدے میں حیدرآباد کے ایک بزرگ جناب کریم الدین صاحب وارد ہوئے ہیں اور مجھ پر برسے ہیں۔ میں نے گزشتہ مرتبہ حکیم اور ڈاکٹر کے بنیادی فرق پر جو روشنی ڈالی تھی، وہ اس سے ناراض ہیں اور مجھے حکیموں کی غلط جانب داری کا ملزم گردانتے ہیں۔ حالاں کہ میں نے دسمبر اور جنوری کی مجلسوں میں نہ حکیموں کی اچھائی بیان کی تھی نہ ڈاکٹروں کی برائی۔ میں نے نہ تو یہ کہا تھا کہ "نواشتہ" لکھنا اچھی بات ہے اور نہ یہ کہا تھا کہ اس کا نہ لکھنا بری بات ہے۔

رہا یہ کہ حکیموں نے فیس لینا شروع کر دی تو اس سے حکیموں کے "پیشہ دارانہ اخلاق" (پروفیشنل کنڈکٹ) کے اصولوں میں تو تبدیلی آ نہیں گئی۔ اب اگر کوئی حکیم صاحب چوری کرتے ہوئے یا اس سے بھی زیادہ کوئی قبیح فعل کرتے ہوئے پکڑے جائیں تو یہ ان کا انفرادی فعل ہو گا اور اس سے طب کے پیشہ دارانہ اخلاق پر حرف نہیں آئیگا۔ اس نظامِ اخلاق کے کچھ اصول مقرر ہیں اور وہ کچھ افراد کے توڑنے سے بدلے نہیں جا سکتے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ یونانی اطبا کی کوئی ایسی کونسل نہیں جو اس نظامِ اخلاق کو توڑنے والے حکیموں کو سزا دے۔

(مے باقی و مینا باقی)

دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

شاہترہ :- شاہترہ کو پت پاپڑہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بوٹی ہے جو فصل ربیع کے ساتھ گیہوں کے کھیتوں میں خودرو ہوتی ہے۔ اس کا پودا ڈیڑھ بالشت اونچا ہوتا ہے۔ پتے دھنیے یا گاجر کے پتوں کے مانند ہوتے ہیں۔ پھول بنفشی آتے ہیں۔ بوٹی کا مزہ نہایت تلخ ہوتا ہے۔

شاہترہ مصفی خون ہے۔ فساد خون کے اکثر امراض کھجلی، داد، پھوڑے پھنسیوں اور آتشک و سوزاک میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بخاروں کو دور کرنے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔

خشک کھجلی اور بدن کی جلن کو دور کرنے کے لیے شاہترہ سبز کا پانی آٹھ تولے لیکر اس میں شربت عناب دو تولے ملا کر پییں۔ ہفتہ عشرہ کے پینے سے آرام ہو جائیگا۔ خون میں حدت ہو، بدن میں گرمی محسوس ہوتی ہو، پیشاب سرخ آتا ہو، بدن پر پھنسیاں نکلتی ہوں اور ان میں خارش بھی ہوتی ہو اور رشتا (؟) قبض بھی رہتا ہو یا بدن کی جلد پر چنچناہٹ رہتی ہو تو ان سب حالتوں میں شاہترہ کو اس طرح استعمال کریں۔ شاہترہ ۵ ماشہ، پوست ہلیلہ زرد ۵ ماشہ، منقی خشک ۵ ماشہ کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور شربت عناب ۴ تولے ملا کر پییں۔ اگر ملیریائی بخار ہر وقت رہنے لگے تو شاہترہ اور گلو سبز ہر ایک ماشہ کا جوشاندہ پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔

اگر پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو شاہترہ، بابڑنگ، پوست ہلیلہ زرد ہر ایک ۵ ماشہ کا جوشاندہ پلانے سے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔

شیشم :- شیشم مشہور درخت ہے۔ پنجابی زبان میں اس کو ٹاہلی کہتے ہیں۔ سڑکوں کے کنارے اور ریلوے لائنوں کے آس پاس عموماً اسی کے درخت لگائے جاتے ہیں۔ اس کی لکڑی بیحد مضبوط ہوتی ہے۔ میز، کرسی، صندوق وغیرہ فرنیچر بنانے کے کام آتی ہے۔ جو لکڑی اس قابل نہیں ہوتی بطور ایندھن جلائی جاتی ہے۔ عام لوگ اس کے ان ہی فوائد سے واقف ہیں۔ اس کے دوائی فائدوں کو نہیں جانتے۔

اس کی لکڑی کا برادہ خون کو صاف کرتا ہے۔ اس کو دوسری مصفی خون دواؤں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ صرف اس کو بھی پانی میں بھگو کر رکھنے کے بعد صاف چھان لے کر شربت عناب ملا کر پیتے ہیں۔ کھجلی، داد اور جذام میں مفید ہے۔ اگر بدن پر پھوڑے پھنسیاں نکلی ہوتی ہوں اور برص موجود ہو تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں آتشک میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جلتی ہوئی شیشم کی لکڑی کے سرے پر جو روغن آمیز رطوبت سی خارج ہوا کرتی ہے اس کو داد پر لگانے سے داد بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ مگر شیشم کی اندرونی سخت لکڑی کو ریزہ ریزہ کر کے بطور پتال جنتر اس کا روغن کشید کریں تو اسکے لگانے سے بھی داد جاتا رہتا ہے۔

اگر تنگ جوتا پہننے سے چمڑس لگ جائے یا اور کسی وجہ سے بدن کی جلد چھل جائے تو اسکے پتوں کو پیس کر لگانے سے بہت جلد تسکین ہو جاتی اور زخم اچھا ہو جاتا ہے۔

شیشم کے پتے جریان کی مفید و مجرب دوا ہیں۔ جریان میں جبکہ مادہ پانی کی طرح رقیق ہو کر بہے، مریض نوجوان گرم مزاج ہو یا جریان سوزاک کی وجہ سے ہو تو شیشم کے پتے دو تولے لے کر رات کو ایک پیالہ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو ہاتھ سے مل کر چھان لیں لعاب سا نکلنے لگے گا۔ اس میں کھانڈ یا مصری دو تولہ ملا کر پلائیں اور ایک ہفتہ تک پلاتے رہیں۔ اس کے دوران استعمال میں جسم سے گرمی نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ جریان بالکل جاتا رہتا ہے۔ سیلان الرحم میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے لیکن نوجوان گرم مزاج مریضوں کے لیے ہی اس کا استعمال مناسب ہے۔

کرنجوہ :- کرنجوہ کا پیڑ دوسرے درخت کے سہارے پر قائم ہوتا ہے۔ اگر سہارا نہ ملے تو زمین میں پھیل کر جھاڑ کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اس کے پتے املی کے پتوں کے مانند سینکوں پر ایک دوسرے کے سامنے لگے ہوتے ہیں۔ شاخوں پر کانٹے لگتے ہیں۔ پھل ارنڈ کے پھلوں کے مانند خانہ دار غلاف والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر سے خاکستری نیل گوں رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے۔ اس گٹھلی کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے اور اس کو توڑنے پر اندر سے سفید مغز (مینگ) نکلتا ہے اور یہی مغز کرنجوہ کہلاتا ہے۔ مغز کرنجوہ اور اس کے پتوں وغیرہ کا مزہ تلخ ہوتا ہے اور عام طور پر مغز کرنجوہ اور برگ کرنجوہ بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

ملیریائی بخاروں کو دور کرنے کے لیے کرنجوہ کونین کے مقابلے کی دوا ہے۔ کونین سے گرمی خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور بعض مرض بھی لاحق ہو جاتے ہیں لیکن کرنجوہ کے استعمال سے بغیر کسی ضرر کے ملیریا بخار دور ہو جاتا ہے۔

کرنجوہ کے پتے ۹ ماشے اور مرچ سیاہ ۹ عدد کو پانی میں پیس چھان کر پلانا نیا دو تین روز کے پینے سے بخار موقوف ہو جائیگا اور بخار اتر جائے گا۔

لیکن کرنجوے کے پتے ہر جگہ آسانی سے دستیاب نہیں ہوتے۔ لہٰذا مغز کرنجوہ کی گولیاں یا سفوف بنا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مغز کرنجوہ، مغز پلاس پاپڑہ کونپل بیل تینوں چیزیں برابر وزن لے کر باریک پیس چھان کر تھوڑے پانی میں گوندھیں اور دو دو رتی کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح، دوپہر، شام کو تین بار دیں۔ ہر قسم کا ملیریا بخار حتیٰ کہ چوتھیہ بخار بھی ان گولیوں کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

کرنجوہ خون صاف کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مار کر نکالتا ہے۔ اس غرض کے لیے کرنجوہ کے پتے پانی میں پیس چھان کر پلاتے ہیں۔

اگر فوطوں میں پانی بھرا ہوا ہو تو مغز کرنجوہ کو پانی میں پیس کر نیم گرم لیپ کرنے سے پانی جذب ہو کر فوطے صحیح حالت میں آجاتا ہے لیکن اس غرض کے لیے اس کو مستقل مزاجی سے دو تین ہفتے تک استعمال کرنا چاہیے۔

بعض تجربہ کرنیوالوں کا بیان ہے کہ اگر تخم کرنجوہ تین عدد لیکر بھوبھل میں دبائیں یہاں تک کہ اوپر کا چھلکا جلنے کے قریب پہنچ جائے اور اس کے بعد اس کا مغز نکال کر دمہ کے دورے کی حالت میں کھلائیں تو دورے میں فوراً تسکین ہوتی ہے۔

اگر ریاح کی وجہ سے پیٹ میں درد شدید ہو تو مغز کرنجوہ اور سونٹھ ہر ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر کھلانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

خارش (کھجلی) میں کرنجوے کے پتے، ماشہ، مرچ سیاہ، عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور مغز کرنجوہ دو تولہ کو ایک چھٹانک سرسوں کے تیل میں جلائیں یہاں تک کہ مغز جل جائے اور اس کے بعد اس تیل کو صاف کر کے خارش پر اس کی مالش کریں تو چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔

ککروندہ

ککروندہ کو کوکر چھنڈی اور کوکڑ چھنی بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتے کاسنی یا تمباکو کے مانند لیکن ان سے موٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ سونگھنے پر ان سے خاص قسم کی بدبو آتی ہے۔ پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔

ککروندہ بواسیر کے لیے نہایت مفید بوٹی ہے۔

(۱) ککروندہ بوٹی کے رس دو تولہ میں رسوت ۱۰ ماشہ رات کو بھگو کر رکھیں۔ صبح کو چھان کر پییں۔ چند روز کے استعمال سے خون بواسیر رک جاتا ہے۔ اگر بواسیری دست جاری ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں۔

(۲) ککروندہ کے پتوں کو کاٹ کر ان کا پانی پاؤ سیر نکالیں اور آگ پر پکائیں جب وہ غلیظ ہو کر رُب سا بن جائے تو اس کے برابر گیرو باریک پیس کر ملائیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک ایک دو دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ بواسیر خونی کے لیے مفید و مجرب ہیں۔

(۳) ککروندہ کے پتوں کو کوٹ کر ان کا رس نکال کر آگ پر پکائیں یہاں تک کہ وہ گاڑھا سا ہو جائے۔ اب اگر یہ رُب پانچ تولہ ہو تو اس میں کالی مرچیں ۶ ماشہ، ہینگ ۳ ماشہ ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھائیں بادی بواسیر کی مفید و مجرب دوا ہے۔

یہ بوٹی ہر طرح کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اگر انسان یا کسی حیوان کے زخم میں کیڑے پڑ جائیں تو اس کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔

اگر ناک میں کیڑے پڑ جائیں تو اس بوٹی کا رس ٹپکانے یا اس کے پتوں کا سفوف ناک میں پھونکنے سے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

بچوں کی مقعد میں جو چُرنے (چننے) پیدا ہو جاتے ہیں وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔

ککروندہ بوٹی سخت سے سخت ورموں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ ککروندہ کے پتوں کو گھی لگا کر گرم کریں اور رسولی پر باندھیں۔ دن میں دو بار بدلتے رہیں۔ ہفتہ عشرہ کے باندھنے سے رسولی تحلیل ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی اور ورم ہو تو وہ بھی گھل جاتا ہے۔

کنگھی بوٹی

کنگھی بوٹی کا پودا ایک ڈیڑھ گز تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے پتے شہتوت کے پتوں کے مانند ہوتے ہیں۔ پھول زرد رنگ کا آتا ہے اور پھول گول کنگھی کے مانند دانہ دار لگتا ہے۔ درحقیقت اس کی یہ شکل چند پھلیوں کے ایک خاص ترتیب کے ساتھ باہم ملنے سے ہوتی ہے ہر ایک پھلی کے اندر چھوٹا سا سیاہ رنگ کا چپٹا بیج ہوتا ہے۔

یہ بوٹی ہر عضو سے خون بہنے کو روکتی ہے۔ چنانچہ اس کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے خون بواسیر رک جاتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون جاتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

کنگھی بوٹی کے پتے ۱۲ عدد اور کالی مرچ سات عدد کو پیس کر سات گولیاں بنائیں اور ایک گولی روزانہ صبح کو پانی کے ساتھ نگل جائیں۔ بواسیر خونی ہو یا بادی دونوں کے لیے مفید ہے۔ یہ بوٹی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ اسکے پتے، ۱۰ عدد، زیرہ سفید ۳ ماشہ کیساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر پلائیں۔ کنگھی بوٹی کے بیج مغلظ منی اور مقوی باہ ہیں۔ یہ بیج کوٹ چھان کر بقدر ۳ ماشہ روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ پھانکنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور جوشاندہ سے کلیاں کرانے سے دانتوں کا درد اور مسوڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔

حلق میں ورم ہو جس سے روٹی کا لقمہ نگلنا یا پانی کا گھونٹ پینا دشوار ہو تو کنگھی کے پتوں سے غرارے کرانا اور ان ہی پتوں کا چلم میں رکھ کر ان کا دھواں کشید کرنا مفید ہے۔

کنگھی بوٹی بچوں کے مرض مسان کو حیرت انگیز طور پر دور کرتی ہے اس کے مرض میں بچے سوکھ سوکھ کر مر جاتے ہیں۔ اسی لیے اس کو دق الاطفال اور مرض سوکھا بھی کہتے ہیں جس بچہ کو یہ مرض ہو اس کی ماں اس بوٹی کے ۴۔۵ پتے لیکر پان میں رکھے جس پر کتھہ چونا لگا لیا ہو۔ اس کے بعد اس کا بیڑا بنا کر چبائے اور اس کی پیک بچے کی ریڑھ پر گرا کر آہستہ آہستہ ہتھیلی سے ملے اور بغور دیکھے چند منٹ کے بعد ریڑھ کی ہڈی پر باریک باریک کیڑے نظر آئیں گے ان کو چُن کر پھینکتے رہیں۔ تین چار دن تک یہی عمل کریں۔ بچہ تن درست اور موٹا تازہ ہو جائے گا۔

لیجیے دانت اکھاڑنا بھی موقوف!

حلق کے غدودوں کی طرح دانتوں کو نکال دینے کا رواج بھی
طب و امراض دندان میں نامقبول و متروک ہو رہا ہے۔ وجع
ں اور دوسرے اقسام کے دردوں، جلدی شبور، مرضی گردوں یا امراض
غیرہ کے علاج کے لیے دانت نکال دینے کی وحشیانہ رسم کو مہذب ور
سائنس دانوں نے اب قطعی طور پر ناجائز قرار دے دیا ہے۔ اب اگر کبھی
نت نکالا جائیگا تو صرف اس وقت جبکہ وہ خود بوسیدہ اور ناکارہ
بیمار ہوں یا ہلنے لگیں گے، جسمانی تغذیہ حاصل کرنے کے لیے تو بہر حال
منہ میں دانتوں کی موجودگی ضروری ہے۔

ماسکی سرایت (فوکل انفیکشن) یعنی جسم میں کسی جگہ کسی پوشیدہ مرکز
کی موجودگی کے چالیس سالہ پرانے نظریہ کو اب مہذب امریکا کی مشہور
ں ماہرین دندان (امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن) نے آخری سلام کے
وداع اور خیرباد کہہ دیا ہے۔ اس نظریہ کی رو سے بہت سی جسمانی
، بالخصوص جوڑوں کے دردوں اور قلب کی بے قاعدگیوں کی اصلی
کی وجہ "دانتوں کی ماسکی سرایت" ہی سمجھی جاتی تھی اور ان دردوں
دردوں اور بے قاعدگیوں کو دور کرنے کے لیے اکثر و بیشتر صحیح و سالم
ت و غیر مرضی دانتوں کو بلا تکلف اندھا دھند قربان کر دیا جاتا تھا۔
کے نکل جانے کے بعد غریب مریض کی غذا اور جسمانی تغذیہ کا خدا ہی
تھا۔ "ماسکی سرایت" کے اس دندان شکن نظریہ پر عمل درآمد کا نتیجہ یہ ہوا کہ
لاکھوں، کروڑوں دانت خواہ مخواہ بلاوجہ اور بلاضرورت کھینچ کر
ے گئے۔ لیکن آہ ان دانتوں کو نکال دینے کے بعد بھی اکثر مریضوں کی اصلی
ں دور افتادہ اعضا اور مفاصل وغیرہ کی بیماریاں بدستور باقی رہیں۔

امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن کے رسالہ دندان کی ایک اشاعت
میں امریکا کے ماہرین دندان کی مجلس صریح الفاظ میں اعلان کرتی
اس نظریہ کی تائید میں کوئی سائنٹی فک ثبوت نہیں ملتا ہے کہ سرایت
نت خود وجع مفاصل، امراض قلب و گردہ، عوارض چشم یا امراض
یرہ کا بڑا سبب ہیں۔

مجلہ مذکور میں سرایت دہن کے عاجلانہ علاج کے لیے سرایت
زدہ دانتوں کے معقول علاج اور قطعی طور پر بوسیدہ اور ناکارہ مرضی
دانتوں کے اخراج کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔ لیکن جسم کے دوسرے
حصوں کے امراض کو اچھا کرنے کی امید و آرزو میں غریب دانتوں کو نکال
دینے کی کارروائی کو "طوفان میں تنکے کا سہارا!" ڈھونڈنے کے مرادف
قرار دے دیا گیا ہے۔

مجلس ماہرین دندان کی مزید تنبیہ یہ ہے کہ "کسی ایسی مرضی حالت کے
لیے جس میں کوئی دوسرا علاج کارگر نہ ہوا ہو، دانت نکالنے سے پہلے یاد رکھنا
چاہیے کہ اگر صحت و بہبودی جسم کے لیے جسمانی تغذیہ کوئی ضروری چیز ہے تو
اس کے لیے دانتوں کی سلامتی اور تحفظ بھی ناگزیر ہے۔"

مذکورہ بالا رسالہ مجلس ماہرین دندان کی یہ اشاعت خاص میچیگن
یونیورسٹی کے ۱۳ اراکین نے تیار کی تھی جن میں ماہرین امراض دندان، نامور
اطبا اور ماہرین حفظان صحت سب شامل تھے اور ان سب کے صدر ڈاکٹر
کینتھ ایل۔ ایزلک تھے۔

خلاصہ یہ کہ اب غیر دندانی امراض کے لیے دانتوں کا نکالنا سخت
ناجائز قرار دے دیا گیا ہے۔ اب جبکہ "ماسکی سرایت" کی قربان گاہ کا "ہوا" کتنے
ہی انسانوں کو دانتوں سے محروم اور پوپلا کر چکا ہوگا! تعجب بر تعجب ہو کہ
ترقی پسند مجددین طب کی اس دیر سویر "رجعت قہقری" پر ؎

کی میرے قتل کے بعد اس نے جفا سے توبہ
ہائے اس زود پشیماں کا پشیماں ہونا

اسہال ایک عصبی عارضہ ہے؟

نیو آرلینس (امریکا) کے ڈاکٹر البرٹ جے. سلون کا خیال ہے کہ خوف، جنگی دعصہ، قصور و گناہ وغیرہ کے جذباتی اثرات مزمن دیرپا اسہال کی شکایت پیدا کر دینے میں اہم حصہ لیتے ہیں۔ چنانچہ موصوف کا عقیدہ ہے کہ مزمن اسہال کی تقریباً ۹۰ فیصدی حالتیں عصبی الاصل ہوتی ہیں۔

اس کی توضیح وہ یوں کرتے ہیں کہ بالغوں میں جذباتی تناؤ کے اخراج کے لیے پسندیدہ عضو قولون ہی ہے اور نہ صرف مزمن اسہال بلکہ خراش پذیر اور تشنجی قولون کی بیشتر قسمیں اور مزمن قبض کی زیادہ تر حالتیں در اصل دماغی اور ذہنی ہیجان ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

آلام فربہی

شکاگو کے ایک ماہر تجبیر جراح کا بیان ہے کہ ہڈیوں اور جوڑوں کے امراض پیدا کرنے میں فربہی اہم حصہ لیتی ہے اور التہاب مفاصل میں اس کا اثر مضرت رساں ہوتا ہے۔

ڈاکٹر فلپ لیون جن کا تعلق شمالی مغربی جامعہ کے مدرسہ طبیہ سے ہے، رسالہ "ہائجیا" میں لکھتے ہیں کہ "فن تقویم الاعضا کے بیشتر ماہرین کا کہنا ہے کہ ایا ۲ پونڈ بے ضرورت چربی بھی ہڈی اور جوڑوں کے امراض و عوارض کا سبب ہو سکتی ہے۔" موصوف کا خیال ہے کہ فربہی اور وزن کی زیادتی ہی چپٹے تلووں، عوائق پشت اور کولھے کے جوڑوں کے بار کشیدگی کے خفیف اصابات کا سبب ہوتی ہے اور موچ اور کسر و خلع (یعنی ہڈیوں کے ٹوٹنے اور جوڑوں کے اترنے کی حالت میں) کے علاج میں پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے۔ وجع المفاصل کا سبب خواہ سرایت و تعدیہ ہو یا چوٹ اور اختلالات استحالہ، وزن کی زیادتی اس کو اور زیادہ عسیر العلاج بنا دیتی ہے۔

چنانچہ تمام اطبا فربہ مریضوں میں وجع المفاصل کا علاج اب اسی اصول پر شروع کرتے ہیں کہ پہلے ان کا وزن کم کرنے کی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ جب چند پونڈ وزن کم ہو جاتا ہے تو محض اسی سے ان کے کرب و درد میں ایسی تخفیف محسوس ہونے لگتی ہے کہ جو پہلے سالہا سال سے نہیں ہوتی تھی۔

انفلوئنزا

ارلیچین نے انفلوئنزا کے ایک قسم کے زہریلے مادے اور نرخرے کی نالیوں کے ورم کو بڑھنے سے روک دیا ہے۔ یہ دوا حال ہی میں ایجاد ہوتی ہے اور امریکا کی لیباریٹریوں میں اس کے تجربے کیے جا رہے ہیں اس دوا کا نام پال اور ہیچن کے نام پر رکھا گیا ہے جنھوں نے سالورسن ایجاد کی۔ سالورسن آتشک کا اولین علاج ہے۔

بورک ایسڈ سے شیر خوار بچوں کی اموات

سفوف کی صورت میں بورک ایسڈ ایک عرصہ سے سوزش، سرخ بادہ اور گرمی دانوں وغیرہ میں بطور ایک مفید دوا استعمال جاتا رہا ہے۔ مگر حال ہی میں ریاست ہائے متحدہ امریکا کی وسطی ریاست میری لینڈ کے طبی ممتحنوں کے صدر ڈاکٹر رسل. ایس فشر نے اپنی تحقیق کے ذریعے اس تیزابی سفوف کے استعمال سے پیدا ہونے والے خطروں آگاہ کیا ہے۔ انھوں نے امریکی ماہر مرضیات کے کالج کو اطلاع دی کہ یہ سفوف کبھی کبھی شیر خوار بچوں کی موت کا سبب بن جاتا ہے ان اموات کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ بچے اتفاقاً یہ سفوف کھا لیں، بلکہ یہ حادثے بیرونی استعمال سے پیش آتے ہیں۔

ڈاکٹر فشر کی تحقیق کے مطابق مذکورہ بالا کیمیائی جز جلی یا کٹی ہوئی کھال کی راہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور اس صورت میں اس سے گردے اور لبلبے کی ساختوں کو سخت نقصان پہنچنے کا خدشہ ہے۔ مذکورہ بالا ریاست میری لینڈ کے بندرگاہی شہر بالٹیمور، امریکا کے ایک تاریخی شہر بوسٹن اور نیویارک سے چھ ایسی اموات کی اطلاعات ہیں جو بورک ایسڈ کے استعمال سے ہوئی ہیں۔ مرنے والے بچوں کی عمر تین ہفتوں سے لے کر سات ماہ تک تھی۔

بازار میں جو پوڈر عام طور پر بچوں کے لیے بکتے ہیں، بورک ایسڈ ان کا ایک اہم جز ہے۔ مگر ان پوڈروں میں چوں کہ دیگر اشیا کی آمیزش بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے ان سے اتنا زیادہ خطرہ نہیں۔

قدامین نخامیہ نابینائی کے لیے

غدۂ نخامیہ کے اگلے حصہ کا جوہر (ACTH) جو اوجاع مفاصل کے لیے مشہور ہے، اب نابینائی کی بعض حالتوں کے لیے بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ نیویارک کے دو ماہروں ڈاکٹر میک لین اور ڈاکٹر گورڈن نے اس کے متعلق اپنے تجربات کی رپورٹ شائع کی ہے جس سے واضح ہوتا ہے کہ یہ دوا نابینائی پیدا کرنے والے بعض امراض چشم التہاب قزیہ (آئرائیٹس)، التہاب مشیمیہ (کورائڈائٹس)، اور التہاب غلبیہ (یووِیائٹس) جیسے غشائی التہابات کے لیے بھی مفید ہے۔ آنکھ کے یہ التہابی عوارض درحقیقت وجع المفاصلی غشائی التہاب سے مشابہ ماہیت رکھتے ہیں۔ چنانچہ ان امراض چشم میں قدامین نخامیہ کی منفعت قابل آزمائش ہے۔

اوجاع مفاصل کی متبادل ادویہ:- ایک زمانہ تھا کہ وجع مفاصل کی نادر اور نہایت کمیاب دوا تریاق وجع مفاصل کارٹی سون اور قدامین نخامیہ (ACTH) کی تلاش میں ماہرین نے افریقہ کے جنگلوں تک کو چھان مارا مگر یہ دوا اب بھی کمیاب اور ریڈیم سے بھی زیادہ گراں قیمت ہے۔ چنانچہ کارٹی سون اب بھی عام استعمال کے لیے ملنا مشکل ہے۔ مزید برآں بعض محققین نے کارٹی سون کے بعض ناگوار اور غیر مطلوب ضمنی اثرات سے بھی متنبہ کیا ہے۔ ان حالات میں مختلف تجربہ خانوں اور تحقیقاتی اداروں میں کارٹی سون سے مشابہ مفید اثر رکھنے والی ایسی متبادل ادویہ کی تلاش و جستجو سرگرمی کے ساتھ جاری ہے جو نسبتاً بہت سادہ کیمیائی ساخت رکھتی ہوں، بکثرت تیار و میسر ہو سکیں۔ بہت سستی ہوں اور نسبتاً بہت بے خطر بھی ہوں۔ نتیجتاً بعض متبادل ادویہ کا انکشاف ہوا ہے جن کی تفصیل درج ذیل ہے:-

۱۔ آرٹی سون:- یہ ایک بارہ سالہ پرانی دوا ہے جس کی منفعت وجع مفاصل میں کارٹی سون سے مشابہ ثابت ہوئی ہے۔ جہاں تک موجودہ شہادت حاصل ہوئی ہے۔ اس سے ثابت ہو گیا ہے کہ یہ وجع مفاصل میں کارٹی سون کی طرح اثر و عمل رکھتی ہے اور کارٹی سون جیسے ضمنی مضر اثرات بھی نہیں رکھتی۔

(۲) دوسری قابل توجہ دوا پریگ نینولون ہے جس کے متعلق ڈاکٹر رابرٹ ڈیوی سن نے اسٹان فورڈ یونی ورسٹی میں اپنا مقالہ سنایا۔ کیمیائی لحاظ سے یہ کولیسٹرول کی راست تکسید سے حاصل ہوتی ہے۔ اس کی خفیف مقدار گھوڑوں کے خصیوں سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ اس کے کوئی مضر ضمنی اثرات بھی نہیں ہوتے۔ ابھی یہ معلوم نہیں ہوا ہے کہ کیا اسے بھی کارٹی سون کی طرح عمر بھر لینا پڑے گا۔ ڈاکٹر ڈیوی سن نے اس کی عضلی پچکاریاں ریڑھ کے مہروں کے التصاقی مفصلی التہاب کے تیس مریضوں میں دیں تو نہایت حیرت انگیز نتائج حاصل ہوتے اور بیشتر مریضوں کے مہروں میں بہ آسانی حرکت ہونے لگی جن میں پہلے عضلی تشنج کی وجہ سے حرکت محال تھی۔

(۳) تیسری متبادل دوا پرکارٹلین ہے جو کلاہ گردہ کی قشری حصے کا ہارمون ہے۔ اس کی پچکاری کے بعد فوراً حیاتین ج کی بڑی مقدار براہ ورید دینے سے بعض مریض، اسے ۳۰ منٹ کے اندر ہی بآسانی نقل و حرکت کرنے لگے جو پہلے سال ہا سال سے درد و اذیت کی وجہ سے سہارے کے ساتھ بھی حرکت نہیں کر سکتے تھے بعض مریضوں میں بتدریج نفع ہوا۔ لیکن وجع المفاصل کے بیشتر مریضوں کو اس قسم کی ہارمونی حیاتینی پچکاری سے یقینی طور پر فائدہ ہوا۔

کارٹی سون کی کارستانی

سڈنی (آسٹریلیا) کی ایک تیرہ سالہ لڑکی پٹریشیا ڈیلی کے کپڑوں میں ایک برقی ریڈیئٹر سے آگ لگ گئی۔ لڑکی کا سارا جسم بری طرح جل گیا اور جلد خاکستر ہو گئی۔ چوں کہ اتنے وسیع رقبہ پر نئی جلد بذریعہ اندمال نہیں بن سکتی تھی اس لیے اس کے بدن پر مختلف وقفوں سے جلدی پیوند لگائے گئے۔ یہ عمل چار سال تک جاری رہا۔ اس مریضہ کے علاج میں کارٹی سون کے استعمال سے حیرت انگیز کامیابی ہوئی اور اس کی جان بچ گئی۔ جلی ہوئی جگہ کے لیے کارٹی سون ایک حیرت انگیز بیش بہا چیز ہے۔

....

موسم کے پھل اور ترکاریاں

انناس

ایک بیلن نما پھل ہے۔ اس کا پودا کیوڑے کے پودے سے مشابہ ہوتا ہے، اسی جیسے پتے ہوتے ہیں جو جڑ سے نکل کر ادھر اُدھر پھیل جاتے ہیں۔ ان پتوں کے درمیان سے ایک ڈنڈی نکلتی ہے اور اس پر انناس لگتا ہے اور پھر انناس کے بالائی پتے نکل آتے ہیں لیکن وہ نیچے کے پتوں سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ کچی حالت میں انناس کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن پکنے پر سرخ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے چھلکے کی بیرونی سطح پر خانے سے بنے ہوتے ہیں۔ ہر خانے کے اندر سے چھیلنے پر چھوٹے چھوٹے زرد سیاہی مائل بیج نکلتے ہیں اور اس کے گودے کا مزہ شیریں ترشی مائل رسیلا ہوتا ہے۔

انناس مشرقی بنگال، آسام اور یوپی میں کوہ ہمالیہ کی ترائی خصوصاً ضلع بیلی بھیت میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ چراپونجی (صوبہ آسام) کا انناس مشہور ہے یہاں ہی علاقوں سے ملک کے شہروں میں جا کر فروخت ہوتے ہیں جہاں یہ رغبت سے کھائے جاتے ہیں نیز ان کا شربت بنا کر پیا جاتا ہے۔

انناس کا مزاج سرد و تر ہے۔ یہ دوسرے پھلوں کے مانند بکثرت کھایا جاتا ہے۔ یہ خوشبودار و خوش مزہ ہوتا ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا ہے۔ گرم مزاج اشخاص کے لیے زیادہ مناسب ہے۔ مفرح ہے، دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشتا ہے۔ صفرا کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے اختلاج قلب (دھڑکن) ہو تو اس کو دور کرتا ہے، نیز پیشاب خوب لاتا ہے، گردوں اور مثانہ کو فضلات سے پاک کرتا ہے۔ لہٰذا جن اشخاص کے گردہ یا مثانہ میں پتھری ہو یا ریگ ہو ان کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ صفراوی بخاروں میں اس کا رس پلانے سے پیاس کو تسکین ہوتی ہے اور بخار کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔

انناس ہاضم بھی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس کی چند قاشیں کھانے سے ہضم غذا میں مدد ملتی ہے۔ کیمیائی تحقیقات کرنے پر انناس میں اجزاء لحمیہ (پروٹینز)، شکر، نشاستہ اور نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا اس کی غذائی افادیت امر مسلمہ ہے۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) بھی پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ خون کو صاف کرتا اور اس کے اجزاء ترکیبی کے تناسب کو قائم رکھتا ہے اور عام جسمانی کمزوری خصوصاً ہڈیوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

انناس کھانے کا طریقہ:۔ انناس کو چھیل کر اس کی قاشیں بنا کر اور نمک لگا کر کھاتے ہیں بعض لوگ اس کے کھانے میں مزید تکلف کرتے ہیں یعنی قاشوں پر چینی پیس کر چھڑکتے اور عرق کیوڑہ چھڑک کر کھاتے ہیں۔ اس طرح یہ زیادہ فرحت بخش اور لذیذ ہو جاتا ہے۔

تاڑ کا پھل

تاڑ کے درخت زیادہ تر یوپی کے مشرقی اضلاع، صوبہ بہار، بنگال، اڑیسہ، مشرقی پاکستان اور دکن میں پیدا ہوتے ہیں اور یہ عموماً پچاس ساٹھ فٹ تک بلند ہوتے ہیں بلکہ بعض ڈیڑھ سو اور دو سو فٹ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس کا صرف ایک تنا ہوتا ہے جس پر پرانے پتوں کے گرنے کے نشان ہوتے ہیں۔ چوٹی پر بڑے بڑے پانچ پانچ چھ چھ فٹ لمبے پتے لگتے ہیں اور ہر ایک پتہ ساٹھ ستر حصوں سے مل کر بنتا ہے۔ پھاگن کے مہینہ میں اس پر پھول آتے ہیں اور چیت، بیساکھ، جیٹھ، اساڑھ تک پھل پکتے رہتے ہیں۔ پھل جتنا پکتا جاتا ہے سخت ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ دریائی ناریل کے مانند سخت ہو جاتا ہے۔

تاڑ کے کچے پھل کا مغز سرد و تر ہے۔ یہ مغز نکال کر کھایا جاتا ہے۔ جمے ہوئے فالودے یا کچے کھوپرے کے مانند کسی قدر شیریں اور شاداب ہوتا ہے۔ بعض لوگ اس کو تر کر کے چینی کے شربت میں ڈال کر عرق گلاب یا عرق کیوڑہ چھڑک کر کھاتے ہیں۔ بدن کو غذائیت دینے کے علاوہ دل کو قوت و فرحت بخشتا ہے، پیاس کو بجھاتا ہے، پیشاب لاتا ہے۔ لیکن قابض اور دیر ہضم ہوتا ہے۔

تاڑ کے کچے پھل کے اندر سے جو پانی نکلتا ہے اس کا مزہ بھی کسی قدر میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے پلانے سے قے اور ابکائیاں بند ہو جاتی ہیں۔

چیکو

چیکو کے درخت مرطوب مقام پر ہوتے ہیں، خصوصاً بمبئی کی طرف مغربی ساحل پر خودرو ہوتے ہیں اور باغات میں بھی لگائے جاتے ہیں۔ یہ درخت شکل و صورت میں نہایت خوبصورت، دیدہ زیب ہوتے ہیں تقریباً ۔ا فٹ اونچے ہوتے ہیں اور اسی قدر گھیر میں پھیلتے ہیں۔

چیکو کے پھل گہرے مٹیلے رنگ کے شکل و شباہت میں گول گول آلوؤں کے مانند ہوتے ہیں تراشنے پر اندر سے انکا گودا بھی مٹیلے رنگ کا نکلتا ہے اور ہر ایک پھل میں تین چار سیاہ سرخی مائل لمبوترے چکنے، چمکدار بیج نکلتے ہیں اس کا بالائی چھلکا اتار کر گودا کھاتے ہیں جو نہایت شیریں اور لذیذ ہوتا ہے۔

ابھی تک طبی کتابوں میں چیکو کا ذکر نہیں کیا گیا ہے۔ اس کے مزے اور اثرات کو دیکھ کر اس کا مزاج گرم و تر قرار دیا جاسکتا ہے چیکو بطور ایک پھل کے کھایا جاتا ہے اس میں اجزائے لحمیہ (پروٹینز) اور شکری اجزا موجود ہوتے ہیں۔ لہٰذا یہ بدن کو غذائیت دیتا ہے اور قوت و حرارت پیدا کرتا ہے اور رکھتا ہے دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے اور قبض کشا تاثیر رکھتا ہے۔ ہر قسم کے مزاج کے موافق ہے۔ کمزور آدمی اس کو کھا کر تقویت حاصل کرسکتا ہے۔

موسمی

موسمی کو موسمبی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ نارنگی کے برابر پھل ہے۔ ہلکا بڑی چھلکا سبز زردی مائل ہوتا ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کی قاشیں ایک دوسرے کے ساتھ پیوستہ ہوتی ہیں۔ یہ قاشیں نہایت رسیلی خوش مزہ شیریں ہوتی ہیں۔ موسمی جدید پھلوں میں سے ہے بمبئی کے علاقہ سے آتا ہے۔

موسمی کا مزاج سرد و تر قرار دیا جا سکتا ہے۔ اسکی قاشیں نکالکر چوستے ہیں نیز نکالکر رس نکال کر پیتے ہیں۔ اس سے بدن کو غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ پیاس کو تسکین دل و دماغ کو تفریح حاصل ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں جبکہ پیاس لگی ہوئی ہو نیز بیماریوں میں موسمی کی قاشیں چوسانے یا اس کا رس پلانے سے گرمی اور پیاس کو فوراً تسکین ہوتی ہے نیز تقویت و فرحت حاصل ہوتی ہے۔

مالٹا

مالٹا بھی جدید پھلوں میں سے ہے جس کو غالباً فن باغبانی کے ماہرین نے سنترے کی قلمیں لگا کر پیدا کیا ہے۔ پنجاب میں اسکے باغات بکثرت ہیں۔ ضخامت میں سنترے کے برابر ہوتا ہے اور سنترے کے مانند اس کا چھلکا سرخ نارنجی ہوتا ہے البتہ یہ سنترے کے مانند پولا نہیں ہوتا بلکہ اس کی قاشیں ایک دوسرے کے ساتھ پیوستہ ہونے کے ساتھ بالائی چھلکے سے بھی پیوستہ ہوتی ہیں۔

اس کا مزاج سرد و تر ہے۔ اس کی قاشیں نکالکر چوسی جاتی ہیں۔ ان کا رس شیریں اور نہایت خوش مزہ ہوتا ہے اس سے بدن کو غذائیت حاصل ہوتی ہے پیاس کو تسکین اور دل و دماغ کو تفریح ہوتی ہے۔ گرم صفراوی امراض میں اور گرم مزاجوں کے لیے نہایت مفید و مناسب ہے۔

پیاز

پیاز کو گنٹھا اور گنڈا بھی کہتے ہیں۔ پیاز کی کاشت بھارت و پاکستان دونوں ملکوں میں ہوتی ہے۔ پیاز گرم ہوتی ہے۔ یہ ہماری غذا کا نہایت اہم جز ہے اس کے بغیر کوئی سالن مکمل نہیں سمجھا جاتا اور نہ اس کے بغیر اس میں لذت آتی ہے۔ سالن کے علاوہ اس کو غذا کیساتھ بطور سلاد بھی استعمال کرتے ہیں دیہاتی لوگ نمکین مینی روٹی اور کچی پیاز نہایت رغبت سے کھاتے ہیں۔ پیاز میں غذائی اجزا کافی مقدار میں موجود ہیں یعنی اجزائے لحمیہ (پروٹینز) اجزائے نشاستہ، شکر اور نمکیات کم و بیش مقدار میں پائے جاتے ہیں ان کے سوا جدید تحقیق کے مطابق اس میں حیاتین ب اور ج بھی پائے گئے ہیں اور ان ہی تمام اجزا کے باعث پیاز بدن کو غذائیت دیتی اور پرورش کرتی ہے اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ اسکے علاوہ یہ مولد منی اور مقوی باہ ہے اور تریاقیت رکھتی ہے جس کے باعث وبائی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ چنانچہ طاعون، ہیضہ وغیرہ وبائی امراض کے زمانے میں بطور حفظ ماتقدم پیاز کو تراش کر سرکہ میں ڈالکر غذا کے ساتھ کھاتے ہیں۔ نیز ہیضہ میں پیاز کا پانی نچوڑ کر چونے کا پانی ملا کر پلاتے ہیں۔

اگر حالتِ سفر میں پیاز کو استعمال کیا جائے تو مسافر مختلف قسم کے پانیوں کے ضرر سے محفوظ رہتا ہے اور لوؤں کے زمانہ میں اس کو پاس رکھنا اور اسکی بو کا سونگھنا لوؤں سے بچاتا ہے۔ ان مذکورہ بالا فوائد کے علاوہ پیاز ایک گھریلو دوا کے طور پر متعدد مرضوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

اسٹرابیری

اسٹرابیری ان پھلوں میں سے ہے جو تھوڑا ہی عرصہ ہوا یورپ سے برصغیر میں لائے گئے تھے اور یہی وجہ ہے کہ یہاں صرف شہر کے تعلیم یافتہ لوگ ہی واقف ہیں اور وہ ہی اس کے مزے سے آشنا ہیں۔

اسٹرابیری کا پودا ایک ڈیڑھ بالشت اونچا ایک چھوٹی سی جھاڑی کے مانند ہوتا ہے اس کی جڑ ہی سے متعدد تنے پھوٹتے ہیں اور زمین پر پھیل جاتے ہیں اور ان پر کٹاؤ دار چھوٹے چھوٹے چوڑے پتے کثرت سے لگتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ایک ڈنڈی پر لگتے ہیں جو تنے کی جڑ سے نکلکر سیدھی اوپر کی طرف جاتی ہے۔ پھل بیدانہ شہتوت سے مشابہ لیکن اس سے کسی قدر بڑا سرخ گلابی یا عنابی رنگ کا نہایت خوبصورت ہوتا ہے اور یہی اسٹرابیری کا پھل کہلاتا ہے۔

یہ پھل مزاج کے اعتبار سے ٹھنڈا ہے۔ نہایت خوش مزہ رسیلا ہوتا ہے۔ صفراوی مزاج اشخاص کے لیے مناسب ہے۔ اس میں غذائی اجزا بھی ہوتے ہیں۔ لہٰذا بدن کو غذائیت دینے کے علاوہ طبیعت کو فرحت بخشتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔

اگر صفرا کے غلبہ کی وجہ سے بھوک نہ لگتی ہو، پیاس زیادہ ہو متلی اور قے ستاتی ہو تو اسٹرابیری کے چند پھل چوسنے سے تسکین ہو جاتی ہے۔

کیمیائی تجزیہ کرنے سے اسٹرابیری میں سوڈیم کے نمک اور سائٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ لہٰذا اس کو نقرس اور عرق النساء کے مریضوں کے لیے بھی مفید بیان کیا جاتا ہے۔

بہت سے جھوٹ جو سچ سمجھ لیے گئے!

دنیا میں بہت سی باتیں ایسی ہیں جن کو بالاتفاق سب نے صحیح تسلیم کرلیا ہے۔ حالاں کہ حقیقت میں ان کی کوئی اصلیت نہیں اور لطف یہ ہے کہ اگر آپ ان کو غلط بتائیں تو دنیا آپ کو جاہل سمجھے۔ ان جھوٹ حقیقتوں کی بعض مثالیں ملاحظہ ہوں:۔

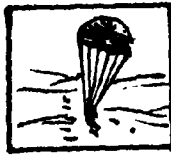
(۱) عام طور پر ہر شخص سمجھتا ہے اور پورے یقین کے ساتھ سمجھتا ہے کہ 'چھونے اور سننے' کا احساس اندھے میں بہت قوی ہوجاتا ہے اور اس کی بینائی کی قوت دوسری طرف صرف ہونے لگتی ہے لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ سر فرانسیس گالٹن نے جو علم وراثت کے ماہر ہیں' اندھوں کے مدرسہ میں طویل تجربے کے بعد اس خیال کو غلط ثابت کیا ہے۔ ان کا بیان ہے کہ اندھوں میں چھونے یا سننے کی حس آنکھ والوں سے زیادہ نہیں ہوتی۔

علاوہ سر فرانسیس کے دوسرے ماہرین نے بھی اس کی تحقیق کی ہے اور ان سب نے متفقہ طور پر اس خیال کی تردید کی ہے' بلکہ ان کا کہنا تو یہ ہے کہ اندھوں کے دوسرے احساسات بھی کم ہوجاتے ہیں کیوں کہ اندھے پن سے جو اضطراب اعصاب میں پیدا ہوتا ہے اس کا اثر دوسرے حواس پر بھی پڑتا ہے۔

(۲) یہ بات بھی مشہور ہے کہ بجلی کی روشنی آنکھوں کے لیے نقصان رساں ہے لیکن اس کی کوئی دلیل موجود نہیں۔ بجلی کی روشنی یقیناً آفتاب کی روشنی سے تیز نہیں' اس لیے اگر آفتاب کی روشنی آنکھوں کے لیے مضرت کی چیز نہیں تو بجلی کی روشنی یقیناً نقصان رساں نہیں ہوسکتی۔ البتہ روشنی کی طرف دیکھتے رہنا بے شک نقصان کی بات ہے سو اس میں بجلی اور آفتاب دونوں یکساں ہیں۔

(۳) عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ جس کو کتا کاٹ لیتا ہے وہ پانی سے ڈرنے لگتا ہے اور اسی لیے وہ تالاب یا دریا کے پاس نہیں جاتا۔ حالاں کہ یہ بالکل غلط ہے۔ حقیقت صرف اتنی ہے کہ ایسے مریض پر اکثر اعصابی تشنج کے دورے پڑتے ہیں اور اسی تشنج کی وجہ سے وہ پانی پیتے ڈرتا ہے ورنہ پانی سے اس کو ڈر نہیں لگتا۔

(۴) درندوں کو سدھانے والوں کے متعلق خیال ہے کہ یہ مقناطیسی قوت کا نتیجہ ہے جو سدھانے والوں کی نگاہ میں پائی جاتی ہے اور جب وہ قوت یہ قوت کم ہوجاتی ہے تو حیوان کی اطاعت بھی ختم ہوجاتی ہے۔ لیکن یہ خیال بھی غلط ہے۔ دراصل جانور ڈرتا ہے مار سے' اور شروع سے اس کو مار مار کر اتنا ڈرایا جاتا ہے کہ وہ سدھانے والے کے ہر اشارے پر چلنے لگتا ہے اور سمجھتا ہے کہ اگر اس کے خلاف کیا تو سخت سزا برداشت کرنی پڑے گی۔ اس میں قوتِ مقناطیسی کا کوئی دخل نہیں۔

(۵) لوگوں کو یقین ہے کہ جب کوئی شخص کسی بلند جگہ سے گرتا ہے تو زمین تک پہنچنے سے پہلے ہی اس کا دم نکل جاتا ہے کیونکہ گرنے کی تیزی اس کو سانس لینے کا موقع نہیں دیتی لیکن اس کی کوئی اصلیت نہیں ہے۔ واقعات اور تجربات بتاتے ہیں کہ لوگ بڑے بڑے بلند مقام سے گرنے کے بعد بھی زندہ رہے ہیں۔ ایک شخص غبارے سے گرا جو ...۲۰ فٹ کی بلندی پر اڑ رہا تھا لیکن زمین پر آنے سے پہلے ہی اس نے چھتری کھولی اور آہستگی سے اترنے لگا۔ اب ہوائی جہازوں سے عام طور پر لوگ نیچے کودتے ہیں اور نہایت تیزی کے ساتھ نیچے آتے ہیں لیکن کسی کو ضرر نہیں پہنچتا۔

گرنے کی تیزی کی وجہ سے سانس نہ لے سکنے کا خیال بھی غلط ہے کیوں کہ انسان بلندی سے جب گرتا ہے تو اس کی رفتار سو فٹ فی سیکنڈ ہوتی ہے اور یہ ثابت ہے کہ انسان ایک منٹ تک آسانی سے اپنا سانس روک سکتا ہے۔ چہ جائے کہ دس بارہ سیکنڈ۔ بہرحال گرنے کی حالت میں سانس رکنے یا نہ لے سکنے کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

(۶) مشہور ہے کہ سانپ جب کاٹتا ہے تو اس کی دم کا ایک حصہ جھڑ جاتا ہے۔ چنانچہ اس بنا پر کہا جاتا ہے کہ بنڈا (دم جھڑا ہوا) سانپ بڑا ظالم ہوتا ہے کیونکہ یہ علامت ہے اس بات کی کہ وہ بہت سے آدمیوں

کو کاٹ چکا ہے۔

یہ عقیدہ بھی بالکل بے بنیاد ہے کہ بعض قسمیں سانپوں کی ایسی ہیں جن کی دم جھڑتی ہو پھر نکلتی ہے۔ البتہ جب وہ بڑھے ہو جاتے ہیں تو نشوونما کی قوت ضعیف ہونے کی وجہ سے دم جھڑنے کے بعد شکل سے نکلتی ہے یا نکلتی ہی نہیں۔ اس کا تعلق کاٹنے یا نہ کاٹنے سے بالکل نہیں ہے۔

(۷) مشہور ہے کہ اگر سانپ کو مارو تو سورج ڈوبنے تک اس کی روح نہیں نکلتی۔ اس کی حقیقت صرف اتنی ہو کہ سانپ کے جسم میں اور دوسرے جانوروں کی طرح مرنے کے بعد بھی حرارت عرصہ تک باقی رہتی ہو اور اس کا جسم پھڑکتا رہتا ہے۔ چنانچہ ہو سکتا ہے کہ سہ پہر کے وقت سانپ کو مارا جائے ورشام تک اس کا جسم ٹھنڈا نہ ہو لیکن اس میں سانپ کی کوئی خصوصیت نہیں اور بھی بعض جانور ایسے ہیں جو بہت دیر میں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔

(۸) شتر مرغ کے متعلق دو باتیں مشہور ہیں ایک یہ کہ وہ لوہے کا ٹکڑا نگل کر ہضم کر لیتا ہو اور دوسرے یہ کہ خطرے کے وقت اپنا سر ریت کے اندر چھپا لیتا ہو اور سمجھتا ہے کہ اب میں محفوظ ہو گیا۔ لیکن یہ دونوں باتیں غلط ہیں۔ وہ پتھر کا ٹکڑا تو بے شک ہضم کر سکتا ہو لیکن لوہا ہضم نہیں کر سکتا۔ لوہے کے ٹکڑے کو پتھر سمجھ کر کھا جاتا تو ممکن ہو لیکن یہ اس کو اگلنا پڑتا ہے۔

ریت کے اندر سر چھپا لینے کی تصدیق بھی ان شکاریوں سے نہیں ہوتی جنھوں نے برسوں افریقہ کے جنگلوں میں صرف کیے ہیں۔ اگر یہ صحیح ہوتا تو آج شتر مرغ کی نسل مفقود ہو گئی ہوتی کیوں کہ شکاری اور درندے ہمیشہ ان کی فکر میں رہتے ہیں اور ریت میں سر چھپانے کے بعد اس کا شکار اور زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

(۹) مشہور ہے کہ صحرائے اعظم کی ریت لہریں لیتی ہو، حالاں کہ اس کی کوئی اصلیت نہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ہوا کی وجہ سے صحرا کی ریت پر موجوں کے سے نشان نظر آنے لگتے ہیں لیکن خود ریت میں کوئی موج پیدا نہیں ہوتی۔

یہ بھی مشہور ہے کہ چور بالو (کوئیک سینڈ) اپنے اندر کھینچ لیتی ہے۔ حقیقت صرف اتنی ہے کہ اس ریت میں کافی تری ہوتی ہے اور اس پر چلنے کے بعد انسان اپنا توازن قائم نہیں رکھ سکتا اور اندر دھنستا چلا جاتا ہے۔ خود بالو میں کوئی کشش نہیں ہے۔

(۱۰) لوگوں کو یقین ہے کہ اٹلانٹک سمندر کے جنوب میں سمندر کا ایک حصہ ہے جسے "بحر سارگاسو" کہتے ہیں اور جب کشتیاں اس کے قریب پہنچتی ہیں تو وہ اپنے اندر کھینچ کر انھیں ڈبو دیتا ہے۔ لیکن یہ صرف خیال ہی خیال ہے اور آج تک کوئی واقعہ ایسا پیش نہیں آیا۔ حالاں کہ اٹلانٹک کا کوئی حصہ ایسا نہیں جہاں جہاز نہ گئے ہوں۔

(۱۱) اب ایک تاریخی جھوٹ ملاحظہ ہو:۔

مشہور ہے کہ سب سے پہلے امریکا کو کولمبس نے دریافت کیا حالانکہ وہاں کے قدیم باشندوں کے آبا و اجداد نے کولمبس سے بہت پہلے اسے دریافت کر لیا تھا۔

(۱۲) دوسرا تاریخی جھوٹ جس پر فسانے کے فسانے لکھے جا چکے ہیں یہ کہ جس وقت شہر روما آگ میں جل رہا تھا تو بادشاہ نیرو بربط بجا رہا تھا۔ روما میں آگ کا پھیل جانا درست ہے لیکن ایسے وقت میں نیرو کا ساز چھیڑ دینا صحیح نہیں ہے چونکہ یہ عیسائیوں کا سخت دشمن تھا اس لیے انھوں نے اپنے لٹریچر اور تصویروں کے ذریعہ سے یہ پروپیگنڈا اس کے خلاف کیا۔

(۱۳) کہتے ہیں کہ انسان کے دانت میں جانور کے دانتوں سے زیادہ زہر ہے۔ لیکن اس میں کوئی سچائی نہیں۔ بات یہ ہے کہ دانت کے زخم سے جراثیم پیدا ہو جانے کا اندیشہ ضرور ہے۔ خواہ وہ دانت انسان کے ہوں یا حیوان کے۔ لیکن یہ کہنا کہ انسان کے دانت میں جانوروں کے دانت سے زیادہ زہر ہے بالکل بے بنیاد ہے۔

(۱۴) ایک عقیدہ یہ ہے کہ جب عورت حاملہ ہوتی ہے اور وہ کسی چیز سے ڈرتی ہے تو بچہ کے جسم پر اس کا نشان بن جاتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی مشہور ہے کہ موتیں زیادہ تر نصف شب کے بعد ہوتی ہیں۔

(۱۵) کانچ کے متعلق مشہور ہو کہ اگر نگل لیا جائے تو وہ زہر ہو جاتا ہو اور بجلی کی بابت کہا جاتا ہے کہ ایک مکان پر دو مرتبہ نہیں گرتی۔ یہ تمام باتیں غلط ہیں اور صرف واہمہ کی پیداوار۔

خواتین کی صحت اور حسن

مٹاپے سے نجات

نیسٹا پین نے انگلستان کے مشہور اخبار "سنڈے ایکسپریس" میں لکھا ہے کہ جذبات کی شدت بھی وزن پر اثر انداز ہو سکتی ہے اور اب ڈاکٹر اس نظریے سے ہٹتے جا رہے ہیں کہ انسان کے غدود اسے فربہ بناتے ہیں۔

ہزاروں لوگ اپنا وزن کم کرنے کے لیے درقی غدہ (تھائرائڈ گلینڈ) سے حاصل کردہ ست کا استعمال کر چکے ہیں اور چونکہ جن لوگوں کے درقی غدہ پورے طور پر کام نہیں کرتے وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ خیال کیا جاتا رہا ہے کہ اگر جسم میں درقی غدہ کے ست کی زیادتی ہو جائے تو اس کے وزن اور فربہی میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ عام حالات میں یہ ست کچھ زیادہ مفید ثابت نہیں ہوتا۔

جنسی ہارمونوں سے فربہی کا علاج بھی مایوس کن ثابت ہوا ہے اور اب ماہرین اس نتیجے پر پہنچتے جا رہے ہیں کہ اندرونی افراز خواہ وہ مرد کا ہو یا عورت کا جسم کا وزن کم کرنے کے لیے قطعاً بیکار ثابت ہوا ہے۔ غدہ نخامیہ کے متعلق عرصہ تک اطبا کا یہ خیال رہا ہے کہ اس غدہ کا صحیح طور پر کام نہ کرنا ہی انسان کو فربہ بنا دیتا ہے لیکن اب ماہرین فن اس بات پر متفق ہو گئے ہیں کہ فربہی کو دور کرنے کی توقع میں غدہ نخامیہ کا ست نکالنا وقت اور روپے کو ضائع کرنے سے زیادہ اور کچھ نہیں ہے۔

تازہ ترین دریافت: ۔ تحت العرشہ (ہائپو تھالامس) دماغ کے ایک چھوٹے حصہ کا نام ہے اور اس کا رقبہ چھوٹے ڈاک کے ٹکٹ کے رقبہ سے زیادہ نہیں ہوتا لیکن اس کی اہمیت اس بات سے ظاہر ہو سکتی ہے کہ اسے ذہن اور جسم کے تقریباً نصف اہم ترین کاموں پر حیرت انگیز قوت اور اقتدار حاصل ہے۔ دماغ کا یہ حصہ غیظ و غضب اور خوف و دہشت کے ابتدائی ردعمل کو متناسب اور متوازن رکھتا ہے اسے خواب اور بیداری نیز گرمی اور سردی کے احساس پر قدرت حاصل ہے اور یہی حصہ جسم میں پانی اور شکر کے استعمال اور تقسیم پر حاوی ہے۔ بچہ اسی قدر نہیں بلکہ جنسی احساسات اور طلب سے بھی اسی کا تعلق ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے بھوک کا احساس بھی بہت بڑی حد تک اسی کے ساتھ وابستہ ہے۔

اب غالباً تحت العرشہ کی مذکورہ بالا گوناگوں سرگرمیوں اور ذمہ داریوں کو ناکافی سمجھ کر ماہرین کا یہ خیال بھی ہے کہ شاید دماغ کا یہی حصہ وزن کو متناسب رکھنے کی جسمانی مشین کا کام کرتا بھی ہے اور اس مشین کی مختلف رفتار پر غور کرنے سے افراد خاندانوں اور نسلوں میں رجحانات فربہی کے اسباب و علل کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔

فربہی میں جذبات کا حصہ: ۔ تحت العرشہ کے متعلق جو مذکورہ بالا نیا نظریہ قائم کیا گیا ہے اس کی بنیاد اس پرانے نظریے پر قائم ہے کہ جذبات انسان کے وزن پر اثر انداز ہوتے ہیں اور چونکہ تحت العرشہ جسم میں جذباتی زندگی کا اہم ترین مرکز ہے اس لیے یہ رائے قائم کی گئی ہے کہ دماغ کے اس حصہ کو ان کی وزن کے متناسب بنانے میں بہت زیادہ دخل ہے۔ پھر اس نتیجہ پر پہنچنے کا دوسرا سبب یہ بھی ہے کہ جو امراض تحت العرشہ پر اثر انداز ہوتے ہیں ان کے دوران ہی میں یا ان کا اثر زائل ہو جانے کے بعد جسم کے وزن میں سرعت کے ساتھ اضافہ ہو جاتا ہے۔

بعض ماہرین کا یہ خیال بھی ہے کہ جب کبھی جسم کے اندر موجود رقیق مادوں کی گردش میں کوئی بے ترتیبی ہو جاتی ہے تو جسم فربہ ہو جاتا ہے اور ان کی اس رائے سے بھی فربہی کا تعلق تحت العرشہ ہی کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔ پھر ایک ڈاکٹر کا یہ دعویٰ بھی ہے کہ لوگ جس شے کو فربہی قرار دیتے ہیں وہ فربہی نہیں بلکہ پانی ہے اور فربہ افراد کے خلیے پانی کو غیر معمولی مقدار میں جذب کر لیتے ہیں اور چونکہ انسان کے جسم میں اسفنجی کیفیات کی حامل جگہ اس کا شکم ہے اس لیے عام طور پر لوگوں کے جسم کا یہی حصہ زیادہ فربہ ہو جاتا ہے۔

پانی اور فربہی

مذکورہ بالا ڈاکٹر نے اپنے نظریہ کے تحت مریض کا وزن گھٹانے کا ایک طریقہ واضح کیا ہے اور وہ طریقہ جسم کے اندر موجود زائد پانی کو خارج کرنے کے اصول پر مبنی ہے۔ چنانچہ وہ ایسے مریضوں کے لیے ایسی ادویہ تجویز کرتا ہے جو مدر ہوتی ہیں۔ اس طرح جسم کا پانی زیادہ سرعت کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے اور چونکہ جسم پانی و نمک کی مقدار میں توازن برقرار رکھتا ہے اور اگر جسم میں نمک کی مقدار کم ہو جائے تو جسم خود بخود پانی کی زائد مقدار کو خارج کر دیتا ہے۔ اس لیے یہ ڈاکٹر اپنے مریضوں کو نمک کھانے کی اجازت نہیں دیتا۔ پھر وہ انہیں بہت زیادہ پانی پینے کی ممانعت بھی کر دیتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ ڈاکٹر مریضوں کے لیے جو خوراک تجویز کرتا ہے وہ بھی شکر یہ (کاربوہائیڈریٹس) اور اجزائے لحمیہ (پروٹینز) کی حامل ہوتی ہے اور ایسے مریضوں کو اس کی ہدایت یہ ہوتی ہے کہ جب کی حسب خواہش حد تک کم ہو جاتے تو وہ ان پابندیوں کو کچھ ہیں۔ لیکن چونکہ یہ ڈاکٹر فربہی کے رجحانات کو ایسے مریضوں ایک ملزوم تصور کرتا ہے اس لیے وہ مذکورہ بالا پابندیوں کی اجازت نہیں دیتا۔

بہر حال اگر اس بات کو درست بھی تسلیم کر لیا جائے کہ فربہی کا تعلق تحت العرشہ کے ساتھ ہے تو بھی ابھی تک کی تحقیق پوری نہیں ہو سکی۔

بچوں کی پرورش اور تربیت

چھوٹے بچوں کی چیخیں

لغت میں "چیخ" اس باریک اور تیز آواز کو کہتے ہیں جو خوف یا
رد کے باعث نکلتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس طرح کہا جا سکتا ہے کہ چیخ
یک ایسی آواز کو کہتے ہیں جو اچانک نکلتی ہے اور اسے سننے والا اس
نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ کوئی اہم واقعہ ظاہر ہوا ہے جس پر فوراً توجہ کرنے کی
ضرورت ہے۔

اس مضمون میں چونکہ شیرخوار بچوں یعنی ان بچوں کے امراض سے بحث
کی گئی ہے جن کی عمر دو سال سے کم ہوتی ہے اس لیے ظاہر ہے کہ یہ بچے اپنی تکلیف
یا شکایت کو بیان نہیں کر سکتے اور بہت کم موقعوں پر مرض کی کچھ علامات
موجود ہوتی ہیں۔ ایسی حالت میں جب کسی طبیب کے روبرو کوئی ایسا مریض لایا
جاتا ہے جس پر فوری توجہ کرنا لازمی ہو لیکن علامات کے اعتبار سے جس کے
مرض کو متعین نہیں کیا جا سکتا تو وہ کسی قدر پریشان ضرور ہو جاتا ہے۔

بہرحال ہم یہاں بعض ایسی صورتوں کا ذکر کرتے ہیں جن پر علمِ
تشخیص امراض کے نقطۂ نظر سے غور نہیں کیا جا سکتا۔ مثلاً ایک تندرست
ودنہ پیتا بچہ بھی چیخیں مار سکتا ہے لیکن اس کی اس حرکت کی وجہ خوف
تی ہے اور یہ حرکت عصبی المزاج بچوں سے زیادہ صادر ہوتی ہیں۔ ایسی
ورت حال کو مرض قرار نہیں دیا جا سکتا لیکن خوف و دہشت کے سبب کو
ضرور کر دینا چاہیے اور یہ سبب یا تو کوئی فوری شور و غل کہا جا سکتا ہے
وئی ایسی شے جس سے بچہ مانوس نہ ہو۔

بچہ کی چیخیں بعض اوقات اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ وہ یا
ف طرف آپ کی توجہ پھیرنا چاہتا ہے یا پھر اس کی کوئی خواہش پوری نہیں
ہے چیخوں کی یہ نوعیت بچہ کی شرارت کی مظہر ہوتی ہے اور یہ شرارت
یں پرورش پانے والے بچوں سے صادر ہوا کرتی ہے۔ اگرچہ اس قسم
قابلِ توجہ ہوتی ہیں لیکن ان سے یہ نتیجہ ضرور نکلتا ہے کہ بچہ کو اپنے
نہیں۔ وہ ضدی واقع ہوا ہے۔ گھر والوں کو اپنی چیخوں سے
ہتا ہے اور خواہ اس کی خواہش کی تکمیل اس کے لیے مفید
اس کی تکمیل پر منحصر ہے۔ ایسی حالت میں بچوں کی چیخوں پر
نی چاہیے۔ اس کے چیخنے اور رونے کی کوئی پروا نہیں

کرنی چاہیے اور اس کی توجہ کو دوسری خوش گوار چیزوں کی طرف پھیرنے
کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس طرح بچہ کے طرزِ عمل کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔
کیونکہ اگر اس کے طرزِ عمل کو بروقت بہتر بنانے کی کوشش نہ کی گئی تو اس سے
اسے کھلانے پلانے میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں اور نتیجہ کے طور پر اس کے
بیمار اور کمزور ہو جانے کا امکان بھی ہے۔

عام حالت میں بچے پیٹ کی خرابی سے چیختے ہیں اور ان کے ہضم
میں کوئی بے ترتیبی پیدا ہو جاتی ہے اور اس میں کم و بیش ریاحی اثرات بھی شامل
ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں شکم میں جو درد ہوتا ہے وہ آنتوں میں اینٹھن اور تشنج
ہونے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ ایسی صورتِ حال میں بچہ کی غذا کا جائزہ لینا
چاہیے۔ عموماً بچوں کی پرورش مصنوعی غذا پر کی جاتی ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب
نہیں کہ اس غذا سے بچہ کو بدہضمی کی شکایت نہیں ہو سکتی۔ بہرحال ایسی صورت
میں بچے عموماً اپنی ٹانگوں کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہیں۔ اگر پیٹ کو آہستہ سے دبایا
جائے تو درد میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا لیکن اگر اس پر انگلی ماری جائے تو
اس میں سے طبلے جیسی آواز پیدا
ہوتی ہے۔ پھر اگر بچہ کے پاخانے کا
معائنہ کیا جائے تو اس میں دہی
جیسی کسی چیز کی موجودگی ظاہر ہوگی۔

ایسی حالت میں گلیسرین کا انیما اور پیٹ کو گرم پانی سے سینکنا مفید ثابت ہو
سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں اگر لیکوئیڈ پیرافین کے ۸ قطروں کو گرم پانی میں حل کر کے
اسے دو دو گھنٹے کے یا اس سے پہلے بچہ کے پیٹ پر مل دیا جائے تو اس سے
بہت زیادہ سکون ملتا ہے۔ اس قسم کی بیشتر صورتوں میں کوئی سادہ سی کاسرِ
ریاح دوا دے دینا ہی کافی ہوتی ہے لیکن بعض ایسے حالات بھی پیش آ جاتے
ہیں کہ جن میں کاسرِ ریاح دوائیں دینے کے باوجود مریض کو کوئی افاقہ محسوس
نہیں ہوا اور آخر میں کسی طبیب سے رجوع کرنا پڑا۔ بہرحال بچہ کی چیخیں بند ہو
جانے کے بعد اس کا طبی معائنہ کرانا چاہیے اور مستقبل میں چیخوں کے دورن
کو بند کرنے کے لیے ان کا اصل سبب دریافت کرنے کی غرض سے بچہ کے پیشاب
اور پاخانہ کا خصوصیت کے ساتھ معائنہ کرانا چاہیے۔

بچوں کے چیخنے کا ایک اور سبب کان کا درد ہوتا ہو اور اس کے ساتھ ہی شاید بچہ حلق اور ناک کے نزلہ میں مبتلا ہو جاتا ہو۔ وہ کسی قدر نڈھال نظر آنے لگتا ہے ابتدا میں جب مرض بہت معمولی نظر آتا ہو تو لوگ گھریلو دوائیں استعمال کرتے ہیں اور بعض لوگ تو اس کی کوئی پروا نہیں کرتے لیکن پھر اچانک اور عموماً ماں اس بات کو محسوس کر لیتی ہو کہ بچہ کو اٹھانے اور لٹانے کے دوران میں جب کبھی اس کا کان دب جاتا ہو تو وہ رونے لگتا ہو اور ہمارا ذاتی تجربہ یہ ہو کہ بچہ سخت قسم کے نمونیہ میں مبتلا ہو تو عموماً اس کے کان میں درد نہیں ہوتا لیکن ہر حال میں بچہ کے کان کے درد کا خیال ضرور رکھنا چاہیے ایسی صورت میں کان میں ڈالنے کی دوا کو خفیف سا گرم کر کے دونوں کانوں میں اس کے قطرات ٹپکانے چاہییں اور نزلہ کے داخلی علاج کے طور پر بچہ کو کوئی مسکن مرکب پلانا چاہیے۔

دیگر اسباب بچہ کے جسم کے کسی حصے پر پھوڑے یا پھنسی کے پیدا ہونے اور اس جگہ پیپ پیدا ہو جانے سے سوزش محسوس ہونے لگتی ہو۔ بچے کو بخار ہو جاتا ہو اور وہ اس جگہ درد محسوس کرتا ہو۔ ایسی صورت میں جب جسم کے اس حصہ کو ضرب پہنچتی ہو تو بچہ چیخنے لگتا ہو۔ عام طور پر اطبا کے پاس چیخیں مارنے والے ایسے بچوں کو لایا جاتا ہو جو ماں کے پستان سے دودھ پیتے ہیں اور بالکل تندرست ہوتے ہیں اور ان میں زیادہ تر لڑکے ہوتے ہیں۔ ان کے پاخانہ میں یا تو خالص خون ہوتا ہو یا خون میں شامل شدہ بلغم اور اس طرح وہ پیچش میں مبتلا ہو جاتے ہیں چیخیں مارنے کے بعد بچے پر سکون طاری ہو جاتا ہو اور تھوڑی دیر کے بعد وہ پھر چیخیں مارنے لگتا ہو اور بعض اوقات تو اس کے پیٹ کے معائنے سے بھی مرض کا کوئی پتہ نہیں چلتا۔ بہر حال جب بچہ کی غذا اور نگہداشت کے معاملے میں کسی اصلاح کی کوئی ضرورت محسوس نہ ہو تو اس کے لیے ملین دوا تجویز کرنے سے پہلے اس بات کے امکانات پر پھر غور کر لینا چاہیے کہ اسے یہ دوا کس طرح دی جا سکتی ہو۔

اگر بچہ پیدائش کے بعد ہی سے پیشاب کرتے وقت چیخیں مارے اور وہ لڑکا ہو تو اس کے ضیق الغلفہ (گھونگھٹ کا تنگ ہو جانا) میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس کا طبی معائنہ کرانا چاہیے لیکن اگر وہ ابتدا ہی سے پیشاب کرتے ہوتے چیخیں نہ مارتا ہو اور بعد میں یہ صورت حال پیدا ہو گئی ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کے پیشاب میں تیزابیت بہت زیادہ ہو گئی ہے۔ بعض اوقات ایسے مضبوط بچے بھی جنھیں اچھی غذا دی جاتی ہو، اجابت کے وقت چیخے اور پورا زور لگاتے ہیں اور یہ اس بات کی علامت ہو کہ وہ قبض میں مبتلا ہو گئے ہیں، حالانکہ انہیں جو پاخانہ ہوتا ہو وہ سخت نہیں بلکہ نیم رقیق ہوتا ہو۔ ایسے بچوں کو مسلسل زور لگانے کی وجہ سے کانچ نکل آنے کی شکایت ہو جاتی ہو اور مشاہدے سے یہ بات معلوم ہوتی ہو کہ چیخنے کیساتھ ہی بچہ کو جو زور لگانا پڑتا ہو اس سے اس پر تشنجی کیفیت طاری ہو جاتی ہو اور یہ صورت مبرز کے عضلۂ عاصرہ کے زیادہ کام کرنے کے باعث پیدا ہوتی ہو۔ ایسی حالت میں اگر عضلۂ عاصرہ کو انگلی سے کشادہ کر دیا جائے تو اس سے نہ صرف فوری طور پر شکایت دور ہو جاتی ہو بلکہ بعض مواقع پر یہ مستقل آرام کا سبب بھی بن جاتا ہو

بعض بعید از قیاس اسباب :- ایک مرتبہ ایک معالج کے پاس ایک ایسے بچہ کو لایا گیا جو اپنے والدین کا پہلا بچہ تھا۔ بچہ رات کے وقت چیخیں مارا کرتا تھا۔ معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ اسکی صحت اچھی ہو اور اس کے جسم میں کسی خاندانی مرض یا نقص کی کوئی علامت موجود نہیں۔ یہ بچہ اپنی ماں کے پستانوں سے دودھ پیتا تھا لیکن جب اس بچہ کے حالات پر زیادہ توجہ کیساتھ غور کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کی ماں آتشک کے مرض میں مبتلا رہ چکی ہو اور اس کا مکمل معالجہ نہ ہو سکا۔ اس دریافت کے بعد جب بچہ کو بھورے سفوف کی شکل میں پارہ کی چند خوراکیں دی گئیں تو اس کا چیخنا بند ہو گیا۔

دماغ اور دماغ کی جھلی میں سوزش پیدا ہو جانے کے بعد بچہ قدرتی طور پر چیخیں مارنے لگتا ہو لیکن عام طور پر بچوں کو یہ مرض لاحق نہیں ہوتا۔ البتہ ذ... کے مرض میں دماغ کی جھلی کی سوزش اس مرض کی ایک زبردست علامت تصور کی جاتی ہو اور دوسری صورتوں میں دماغ کی جھلی پر ۱۰ فیصدی سے زیادہ اثر نہیں ہوتا

بخار کی حالت میں جسم میں انیٹھن پیدا ہونے سے پہلے بھی بچہ چیخیں مار سکتا ہو اور ایسے بچوں کے چیخیں مارنے کی جو بخار آنے سے پہلے بالکل تندرست رہے ہوں ایک وجہ ان کی دماغی غفلت بھی ہوتی ہے، بشرطیکہ یہ مدہوشی بخار کے اثرات مابعد میں شمار کی جائے۔

اگر کوئی بچہ کسی مرض مزمن میں مبتلا ہو اور اسے کبھی کبھی بدہضمی کی شکایت بھی ہو جائے، اس کا جسم سوکھتا ہوا معلوم ہو، رنگ پیلا پڑنے لگے اور وہ دن رات اس طرح روتا رہے گویا اس کے جسم میں سخت درد ہو رہا ہے تو سمجھنا چاہیے کہ کم و بیش فسادِ خون کے مرض میں مبتلا ہو گیا۔

بعض بچے بالکل تندرست ہوتے ہیں اور ان کے جسم میں مرض کی کوئی علامت بھی موجود نہیں ہوتی۔ لیکن وہ دفعتاً چیخیں مارنے لگتے ہیں اور اس کے بعد ان کے ہاتھ پیر اینٹھ جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں صرع اطفال کے امکان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

آخر میں یہ عرض کر دینا بھی مناسب معلوم ہوتا ہے کہ یہ مضمون بچوں کے چیخنے کے اسباب و علل کے مکمل جائزے پر مشتمل نہیں بلکہ اس میں بعض ایسی صورتوں کو جمع کر دیا گیا ہے جنھیں بہر حال مدنظر رکھنا چاہیے۔

باغ نونہال

بل ڈوزر

نصیر:۔ ارے بھئی جلدی جلدی قدم بڑھاؤ نا۔ دیکھو وہاں کتنی چہل پہل ہے۔ بیسیوں مزدور کام کر رہے ہیں۔

کرشن:۔ ہاں ہاں چل تو رہے ہیں' جلدی جلدی۔ مگر بھئی نصیر چار دیواری سے ادھر ہی رہنا۔ ماسٹر صاحب روز تاکید کرتے ہیں

نصیر:۔ کیا تاکید کرتے ہیں جی؟

کرشن:۔ یہ ہی کہ جہاں مدرسے کی عمارت بن رہی ہے' خبردار وہاں سے دور ہی دور رہنا

نصیر:۔ ارے ذرا اس بل ڈوزر کو دیکھو۔ اف فوہ کتنا بڑا ہے۔ ہاتھی کا ہاتھی۔

کرشن:۔ نہیں اونٹ کا اونٹ!

نصیر:۔ چل بُدھو کہیں کا۔ کہاں اونٹ کہاں بل ڈوزر۔ دیکھو کتنا بھاری بھرکم ہے۔ بھیّا میں تو ایک دفعہ اس پر چڑھوں گا ضرور چاہے کچھ ہو جائے۔

حماد:۔ اچھا اچھا ذرا دیوار پر تو نہ جھکیے۔ بس ادھر ہی رہیے۔

نصیر:۔ اونھ، کیا بک بک لگا رکھی ہے جی۔ آؤ کرشن دیوار کو پھلانگ کر ذرا بل ڈوزر پر چڑھیں۔ ان لوگوں نے دوپہر کی چھٹی کر دی ہے۔ سب جا رہے ہیں۔ ڈرو مت۔ کوئی ہمیں دیکھے گا تھوڑی۔ نہ بل ڈوزر کو کوئی نقصان پہنچے گا۔

حماد:۔ نہیں بھئی نہیں نصیر میاں، مصیبت میں پھنس جاؤ گے۔ خیریت اسی میں ہو کہ اپنے استادوں کا کہنا مانو۔

نصیر نے حماد کی طرف گھور کر دیکھا اور تینوں لوٹ آئے مگر بل ڈوزر ان کے دماغ پر چھایا رہا۔ انگریزی کے گھنٹے میں استاد نے تین بار انہیں پکارا تب کہیں ان کے کانوں میں آواز گئی۔ وہ تو اپنے جی میں کہہ رہے تھے۔ اجی میں چاہوں تو بل ڈوزر کو چلا سکتا ہوں۔ ایک بار ابا نے اپنے ٹریکٹر پر مجھے سوار نہیں ہونے دیا تھا۔

مدرسہ کی چھٹی ہوتے ہی نصیر صاحب بل ڈوزر کی طرف دوڑے، احاطے کی دیوار پر جھک گئے اور بولے' اف فوہ کرشن تم نے دیکھا، کوڑے کرکٹ کا کتنا بڑا ڈھیر بل ڈوزر نے آگے ذرا ادھر سے اُدھر کر دیا۔ کرشن:۔ ہاں۔ ہاں کر دیا' اچھا چلو اب گھر چل کے گیند کھیلیں۔

مگر نصیر میاں تو جی میں ٹھان چکے تھے۔ وہ تاک میں تھے کہ لوگ کب ہٹیں اور یہ بل ڈوزر پر چڑھیں۔ کہنے لگے بھیّا آپ جائیے ہم تو یہیں کھڑے بل ڈوزر کو دیکھیں گے۔ اتنے میں ایک مزدور ان کے قریب آیا اور بولا "کیوں بیٹا یہاں کھڑا دیکھ رہے ہو' چلو یہاں سے بھاگو' کہیں چوٹ پھینٹ لگ جاتے۔" نصیر صاحب نے آہستہ آہستہ پیچھے کھسکنا شروع کیا جاتے بھی جاتے۔ "اونھ میں اس پرانی دھرانی مشین (بل ڈوزر) کے کہیں قریب بھی تو نہیں تھا۔ چوٹ لگ جاتے گی' ہونھ!"

دوسرے دن دوپہر کے وقفہ میں نصیر نے گھر جا کر الٹا سیدھا کھانا کھایا اور دوڑا دوڑا مدرسہ سے آیا۔ اپنے ساتھیوں

سے بولا، کرشن بھیّا، جلدی کرو، حمّاد تم بھی آؤ۔ آج تو میں بل ڈوزر پر ضرور چڑھوں گا۔ دیکھو اس وقت وہاں کوئی بھی نہیں ہے۔
خالد:۔ مگر تم دیوار کے اُدھر تو نہیں جا رہے ہو، نصیر؟
نصیر:۔ جا رہا ہوں، یہ دیکھو۔
اور میاں نصیر ایک دم چھلانگ لگا دیوار کے اُدھر اور پھر بڑی تیزی سے بولے۔ ارے جلدی آؤ بھئی، تم دونوں، میں ہاتھ دیتا ہوں۔ پکڑ کر چڑھ آؤ۔
کرشن:۔ اور اگر کسی ماسٹر نے دیکھ لیا؟
نصیر:۔ ماسٹر واسٹر سب کھانے میں لگے ہیں، کوئی نہیں دیکھے گا۔ تم آؤ تو جلدی سے۔
خالد:۔ نہیں بھئی یہ ٹھیک نہیں، نصیر۔
نصیر:۔ ارے کتنے ڈرپوک ہو تم خالد، ہم کوئی چیز چھوئیں گے تھوڑی، بس ذرا چڑھ کر بیٹھ جائیں گے۔ یہ دیکھیں گے کہ یہ بل ڈوزر سچ پر کتنا بڑا ہے اور پھر چپکے سے نیچے اتر آئیں گے۔ کسی کو پتہ بھی نہیں چلے گا۔
کرشن:۔ (دیوار پر چڑھتے ہوئے)، اگر خالد چلیں تو میں بھی آتا ہوں۔
خالد:۔ (جلدی میں) اچھی بات ہے۔ پر میرا خیال تو اب بھی یہی ہے کہ یہ بات کچھ ٹھیک نہیں ہے۔
تینوں ساتھی بل ڈوزر کی اونچی سی سیٹ پر چڑھ کر بیٹھ گئے۔
نصیر:۔ دیکھو خالد۔ یہ تو سچ مچ دیو کا دیو ہے، دور سے جتنا نظر آتا ہے اس سے بھی بڑا۔
کرشن:۔ یہ کیا چیز ہے، خالد؟
خالد:۔ بھلا، مجھے کیا خبر شاید ہی سے بل ڈوزر کو چلاتے ہوں گے، اسے اپنی طرف کھینچ لیتے ہوں گے اور بل ڈوزر......

لے لیجیے، نصیر نے اسے جلدی سے اپنی طرف کھینچ بھی لیا۔ خالد ہائیں ہائیں کرتا رہ گیا۔ بل ڈوزر ایک چٹان کے پاس کھڑا، اب جیسے اس میں جان آگئی اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے لگا۔ کرشن بڑے زور سے چیخا اور فوراً چھلانگ لگا دی۔ بیچارا کوڑے کے ڈھیر پر گرا۔ خالد بھی ایک طرف کو کود گیا۔ مگر نصیر اپنی پوری طاقت سے لیور کو اپنی طرف کھینچ رہا تھا۔ خالد نیچے گرنے بعد سنبھل گیا تھا۔ کرشن بھی کوڑے کے ڈھیر سے کپڑے جھاڑتا نکل آیا۔ دونوں بل ڈوزر کو دیکھ رہے تھے۔ یہ اب تیزی سے بڑھ رہا تھا۔ اس کا رخ چار دیواری کی طرف تھا۔ دیوار کے ادھر پرانے اسکول کا میدان تھا۔ یہاں سب بچے اور بچیاں کھیل اور شور مچا رہے تھے۔

کرشن (گھبراکر) بھیّا یہ کیا ہو رہا ہے۔ نصیر بریک نہیں سکتا۔ بل ڈوزر ہے کہ چڑھا چلا آرہا ہے۔ وہ نصیر پریشانی دیکھ رہے تھے۔ اس نے دونوں پیر نیچے ٹیکے تھے اور پورا زور لگا رہا تھا۔
ارے۔ اس نے یکایک اس لیور کو چھوا۔ دوسرے لیا اسے اس نے اپنی طرف کھینچا تو کھنچ گیا۔ احاطے سے لگا ہوا ایک بڑا پیڑ تھا۔ بل ڈوزر مڑ گیا۔ درخت سے بڑی آواز کے ساتھ ٹکرایا۔
اس طرح نصیر موت کے منھ سے بال بال بچے۔ ایسی بھی شرارت کس کام کی۔

"کوکو"

دوسری جنگ عظیم سے پہلے کوکو کی پیدا وار کا سب سے بڑا مخزن افریقی ساحل زرین (افریکن گولڈ کوسٹ) تھا۔ اس کے بعد برازیل اور نائیجیریا کا درجہ تھا۔ کوکو کی مہک بلحاظ اقسام مختلف ہوتی ہے۔ وینی زولا کی کری اولو کوکو میں بہت خوشگوار مہک پائی جاتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ اس کا اٹھان بہترین ہوتا ہے۔ ویسٹ انڈیز کی فورسٹرو کوکو میں بڑی کڑوی مہک ہوتی ہے اور اسی لیے دنیا کی مارکیٹ میں ۱۹۳۹ء میں اس کی قیمت بہت زیادہ گری ہوئی تھی۔ ماہرنے جاوا، سیلون، ساموا اور نیو ہیرانڈس کی بریاں کوکو قسم اول میں رکھی اور کبیلو کی کوکو دوسرے درجہ میں شمار کی ہے۔

کوکو اور چاکلیٹ کی بنی ہوئی چیزیں استعمال کرنے والوں کو کوکو کی مختلف اقسام مرکب حالت میں ملتی ہیں۔ کوکو بنانے والے جن امور کا خیال رکھتے ہیں ان میں اس کا رنگ، مہک، ظاہری حالت اور قیمت شامل ہیں۔ اس کو آخری شکل دیتے وقت بوباس، مٹھاس، قوت، یبوست اور تلخی کا مناسب توازن ضروری ہے۔

کوکو میں جو محرک یا مقوی اثر پایا جاتا ہے وہ اس تھیابرومین اور کیفین جیسی الکلائیڈ ادویہ کا جز موجود ہونے کی وجہ سے پایا جاتا ہے۔ چائے کی طرح اس میں بھی ٹینک ایسڈ موجود ہے۔ تھیابرومین اپنی ساخت اور اثر کے لحاظ سے کیفین سے ملتا جلتا ہے۔ اس کا اثر عضلاتی نظام پر بہت ہلکا ہوتا ہے۔ تھیابرومین ایک موثر قسم کی مدرر دوا ہے اور مریض گردوں کے علاج میں کیفین کی بجائے استعمال کی جاتی ہے۔ کیوں کہ اس میں بے خوابی پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں پائی جاتی ہے۔ ابھی عام اغذیہ اور مشروبات میں ٹینین کے اثرات کا بہت کم ... حیوانات پر جو تجربات کیے گئے ہیں اُن کے ضمن میں مشاہدہ ہوا ... ٹینین کے اضافے سے غذائی فضلہ کے اخراج میں دیر ہوتی ہے ... ہوجاتا ہے۔

... حیوانات پر حالیہ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر ٹنک ایسڈ ... ہضم میں قدرتاً موجود ہوتا ہے کیلسیم کی افادیت کو کم کر دیتا ہے۔ ... معلومات سے واضح ہوا ہے کہ ان تجربات میں جو گھٹیا قیمت کا کوکو استعمال کیا گیا تھا اور جس میں تقریباً ۱۱ فیصدی روغنی مادہ اور کوکو کے مزید ریشے شامل ہوتے تھے اس کی وجہ سے زیر تجربہ حیوانات کا نشوونما اوسط قیمت کی دو اقسام کے مقابلہ میں کم ہوگیا تھا جس کا سبب یہ تھا کہ کوکو کی ان دونوں قسموں میں روغنی مادوں کی مقدار ۲۲ سے ۲۴ فیصدی تک شامل تھی اور ان میں ریشہ دار اجزا نسبتاً کم تھے۔

ان تجربات سے یہ بھی واضح ہوا کہ انسان تقریباً ایک اونس کوکو روزانہ برداشت کرسکتا ہے۔ کوکو کی یہ مقدار تقریباً ۱۲ اونس میٹھے چاکلیٹ کے برابر ہے اگر اس سے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو درد سر، متلی اور غیر متوازن بھوک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

جو والدین اپنے بچوں کے لیے کافی اور چائے جیسی مشروبات کو ان کے محرک اثرات کی وجہ سے ناموزوں خیال کرتے ہیں انھیں یاد رکھنا چاہیے کہ اصولی اعتبار سے یہی اعتراض کوکو کے استعمال پر بھی ہوتا ہے۔

دوسری عالمگیر جنگ کے دوران میں برطانیہ عظمیٰ کے وزیر خوراک اس رائے پر قائم تھے کہ چائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتی اور پانچ برس سے کم عمر کے بچوں کو چائے راشن میں بالکل نہ دی جائے گی۔ جن بچوں کو بستر پر پیشاب ہو جاتا ہو انھیں کوکو نہیں دینا چاہیے خصوصاً شام کے وقت کیونکہ اس میں مدرر اثرات ہوتے ہیں۔ چونکہ کوکو کا روغنی مادہ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اس لیے کوکو کی وہ قسم استعمال کرنی چاہیے جس میں روغنی مادہ کم شامل ہو۔ کوکو اور چاکلیٹ سے بنی ہوئی اشیا اکثر انتہائی ذکی الحسی کا سبب بن کر بے چینی پیدا کر دیتی ہیں۔

تجربی حیوانات کو کوکو کھلایا گیا تو معلوم ہوا کہ دودھ میں اس کے اضافہ سے دودھ کی غذائی قوت گھٹ گئی۔ اس کی وجہ سے دودھ کے پروٹینوں کے جلد ہضم ہونے کی خاصیت میں کمی آگئی اور حیاتین (ج) جلد ضائع ہوگیا۔ کوکو کے اضافہ سے یہ بھی تجربہ ہوا کہ دودھ میں کیلسیم اور فاسفورس کی فلذہ رسانی میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

ایک تحقیقاتی جانچ کے دوران میں کوکو کے مختلف نشانات تجارت والی

مختلف قسموں کا امتحان کیا گیا۔ ان اقسام میں روغنی مادہ اور ناتراشیدہ ریشے کی مقدار کو بھی ملحوظ رکھا گیا اور کوکو کی ایک پیالی بنانے والے اور بیچنے والے تاجر کی ہدایت کے مطابق تیار کر کے اس میں تھیابرومین کیفین اور ٹینین کی مقداروں کا موازنہ کیا گیا۔ گھٹیا قیمت والے کوکو کی آزمائش بھی کی گئی تاکہ ان میں سیپے اور سنکھیا کی کوئی مقدار شامل ہو تو اسے بھی متعین کیا جا سکے۔

کافی کی ایک پیالی میں ۵ء۱ سے ۲ گرین تک کیفین شامل ہوتا ہے۔

چائے میں ایک گرین سے ۵ء۱ گرین تک کیفین شامل ہوتا ہے ٹینین کی مقدار چائے میں ۲ گرین کے قریب ہوتی ہے اور تمام اقسام کے کوکو میں فی پیالی اس سے زیادہ ٹینین شامل ہوتا ہے بعض حالات میں اس کی مقدار اس سے کئی گنا زیادہ بھی پائی گئی۔

شکرقند

روزانہ غذاؤں میں شکرقند کا استعمال

شکرقند ہندو پاکستان میں بکثرت پیدا ہونیوالی ایک ارزاں قسم کی مگر نہایت مفید اور قابل قدر غذا ہے بعض مقامات پر اس کثرت سے پیدا ہوتی ہے کہ لوگ اس کی طرف توجہ بھی نہیں کرتے۔ صرف غربا اور مزدور وغیرہ اسے شوق سے کھاتے اور اپنا پیٹ بھرتے ہیں اور بعض مقامات پر کم پیدا ہونے کی وجہ سے ذرا قدر کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

انگریز اسے سویٹ پٹیٹو (میٹھا آلو) کہتے ہیں کولمبس نے یہ چیز امریکا میں پائی اور جب اپنے وطن واپس ہوا تو اسے نئی دنیا کے عجائبات کے زمرہ میں اپنے ساتھ لیتا گیا۔ اس کے بعد جو لوگ انگلستان سے آکر جنوبی امریکا میں سب سے پہلے آباد ہوئے انھوں نے بہت جلد شکرقند کو اپنی مرغوب غذاؤں میں شامل کر لیا۔

یہ قدرتی غذا حیاتین الف کی دولت سے مالامال ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین ج حیاتین ب اور معدنی اجزا کی بھی خاصی مقدار اس میں پائی جاتی ہے۔ یہ توانائی بخش غذائی اجزا کا ایک اچھا خزانہ ہے اور اس معاملہ میں یہ آلو سے بھی بہتر ہے۔ ایک متوسط ناپ کی شکرقند سے تقریباً ۱۵۰ حرارے حاصل ہوتے ہیں اور آلو سے صرف ۱۰۰۔ اس لیے شکرقند ہماری غذائی کمی کو پورا کرنے میں بڑی بیش قیمت ثابت ہوتی ہے۔ خصوصاً اناج کی کمی کے دنوں میں تو اس سے بہت فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ دیہات کے عوام اور کسان وغیرہ عموماً اسے بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہم روزمرہ کی غذا میں آلو کے بجائے شکرقند استعمال کریں تو کچھ بے جا نہ ہوگا۔ یہ دونوں ترکاریاں غذائی قدروں میں قریب قریب بالکل ملتی جلتی ہیں، اس لیے ایک ہی وقت میں دونوں کو ایک ساتھ نہ کھانا چاہیے۔

شکرقند کی غذائی صفات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا ہو تو اسے چھلکے سمیت پکانا چاہیے۔ پکانے کے بعد اس کے پتلے پوست آسانی سے علیحدہ ہو جاتے ہیں اس وقت انھیں چھیلنے سے اس کے مقوی اجزا ضائع نہیں ہوتے۔

اگر کسی اسپیشل ڈش کے لیے شکرقند کو چھیلنا ہو تو انھیں اس وقت چھیلا جب انھیں کھانا مقصود ہو۔ کالا پڑنے سے بچانے کے لیے چھیلی ہوئی شکرقند نمکین پانی میں رکھنا چاہیے۔ شکرقند کو جلد پکا لینا چاہیے اور گرم گرم ہی میں نکالکر کھانا چاہیے تاکہ اس میں سے حیاتین ج ہوا کے ذریعہ غائب نہ ہو۔

چائے سے عربوں کی قدیم واقفیت

ڈاکٹر ماکس مائرہوف نے مجمع علمی قاہرہ میں ایک لکچر دیا تھا کہ سب سے پہلے جنہوں نے چینی چائے سے واقفیت حاصل کی اور اس کو استعمال کیا وہ عرب تھے۔ وہ ... برس سے چائے سے واقفیت رکھتے تھے۔ اس بات کے حسب ذیل ثبوت انھوں نے دیے ہیں۔ سب سے پہلے چینی چائے کے اوصاف مشہور مسلمان سیاح چین نے اپنے سفرنامہ میں بیان کیے ہیں جس نے سنہ ۲۳۷ھ مطابق ۸۵۱ء میں سفر کیا تھا۔ اس کے بعد عباسی عہد کے مشہور طبیب حنین ابن اسحاق المتوفی سنہ ۲۶۰ھ مطابق ۸۷۳ء نے چینی چائے اور اس کے خواص پر مقالہ لکھا۔ اس کے بعد مشہور عالم ریاضی ابوریحان بیرونی المتوفی سنہ ۴۴۲ھ مطابق ... نے اس موضوع پر ایک مقالہ لکھا۔ اس مقالہ میں ہے کہ ایک مرتبہ خاقان چین کا ایک امیر سخت قسم کے یرقان میں مبتلا ہو گیا، اتفاقی طور پر اسے چائے کے جوشاندے سے فائدہ ہو گیا۔ اس وقت تک چین میں بھی اس کا رواج نہ تھا۔ اس کے فائدے کو دیکھ کر بادشاہِ چین نے اس کے استعمال کا حکم دے دیا۔ اس وقت سے چین میں اس کا عام رواج ہوا۔

ملا طاہر نے ایک رسالہ میں جس کا قلمی نسخہ کتب خانہ ... میں محفوظ ہے چینی سیاح کے بیان سے چائے کے متعلق بہت ... نقل کیے ہیں جن میں وسط ایشیا میں چائے کے طریقہ استعمال ... ہیں۔

کثرتِ آبادی پر لاٹ پادری صاحب کی گل فشانی

حضرت مسیح کا مقولہ ہو کہ "ننھے بچوں کو میرے پاس آنے دو"، مگر برنگھم کے ۷۷ سالہ لاٹ پادری تقدس مآب آرنلسٹ ولیم بارنس ڈی، ڈی، ایف، آر، ایس فرماتے ہیں کہ "دنیا میں بچوں کی بیحد کثرت ہے۔ اس کے تدارک کا بہترین طریقہ جسے ہم اختیار کر سکتے ہیں یہی ہے کہ انھیں مار کر ختم کر دیا جائے لیکن درد و اذیت پہنچائے بغیر"۔

اسقاط، تعقیم (بانجھ بنانے) اور امتناعِ حمل کے علاوہ یہی دنیا کی کثرتِ آبادی کے مسئلے کا صحیح حل ہو جسے یہ لاٹ پادری صاحب نہ صرف برطانیہ کے بلکہ دوسرے ممالک کے سنجیدہ غور و فکر کے لیے پیش فرماتے ہیں۔ یہ ہیبت ناک تجویز مغربی لندن کی طبی جراحیاتی سوسائٹی کے ایک اجلاس میں پادری صاحب نے سو ڈاکٹروں کے سامنے پیش کی، جن میں سے بہت سے ڈاکٹروں کی بیویاں بھی جلسہ میں موجود تھیں۔ اگرچہ پادری صاحب کی تقریر میں سائنس کی اصطلاحات اور فنی حوالوں کی بھرمار تھی۔ مگر ان کی سفارشات کا لبِ لباب ہلاکت اور قدرت کا گلا گھونٹنا ہی تھا۔

پادری صاحب نے فرمایا کہ اس صدی کے آغاز میں چند مفکرین کا خیال تھا کہ "جنگ جسمِ قومی کے لیے ایک نفع بخش فصد کا حکم رکھتی ہے۔ لیکن ہم جنگ کی ہولناکیوں سے خوب واقف ہیں اور ایسی خوش خیالی میں کبھی مبتلا نہیں ہو سکتے، بالخصوص اب جبکہ ہمارے ایٹمی حربے اس قدر خطرناک ہیں کہ اصلاحِ نسل کی تدبیر کی حیثیت سے بھی ان کا خیال ہمارے لیے بے حد پریشانی سے خالی نہیں ہو سکتا۔ لیکن اگر دنیا کی آبادی گھٹانے کے لیے جنگ جیسی مفید تدبیر کو ترک کرنا ضروری ہے تو ضبطِ تولید کا خیال مقدم ہونا چاہیے۔ ملک فرانس کی سماجی حکمت عملی میں اسے ایک خاص اہمیت حاصل ہو، ہندستان میں حکومت اس کے امکانات کا مطالعہ کر رہی ہے اور جاپان نے نہ صرف امتناعِ حمل کی ہمت افزائی کی ہے بلکہ بعض شرائط کے تحت طبی نگرانی کے ساتھ اسقاط و تعقیم کو بھی قانوناً جائز قرار دے دیا ہے۔

پادری صاحب نے افسوس کے ساتھ کہا کہ "دنیا کی آبادی اب ۲۲۰۰۰۰ کے قریب ہو گئی ہے اور یہ تعداد برابر خطرناک طور پر بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ خود برطانیہ کی دو بڑی مشکلات آبادی کی زیادتی اور خصائصِ نسلی کا انحطاط ہیں۔ لہٰذا انحطاط پذیر نسل ہی کو ختم کر دینا چاہیے تاکہ یہ خرابی آگے نہ بڑھنے پائے"۔ پادری صاحب نے یہ واضح نہیں کیا کہ "انحطاط پذیر" یا "کمتر درجہ" کا فیصلہ کون کریگا پارلیمنٹ، طبابت پیشہ افراد، قانونی عدالتیں یا خود انھی کے ہم پیشہ مقدس پادری؟

پادری صاحب آگے فرماتے ہیں کہ "مثلاً جب کسی خاندانی گروہ میں یا مختلف خاندانوں کے گروہ میں ذہنی انحطاط یا ضعفِ دماغ پیدا ہو جائے تو ایسے لوگوں کو گندے محلوں سے ہٹا کر صاف ستھری صحت بخش عمارتوں میں منتقل کر دینے سے ان کا نقص دماغ دور نہیں کیا جا سکتا نقص بدستور باقی رہے گا۔ اسے دور کرنے کے لیے ہمیں یہی کرنا چاہیے کہ جس نسل میں عیب پایا جائے خود اس سے چھٹکارا حاصل کر لیا جائے یعنی اسے منقطع کر دیا جائے، کیا یہ انقطاع تعقیم (بانجھ بنانے) اور بچہ کشی کے بغیر کامیابی کے ساتھ عمل میں لایا جا سکتا ہو؟ یہ ایسا سوال ہے جس کا جواب دینا بہت سے پسند نہ کرینگے۔

دراصل ہم ایک نہایت پریشان کن اور مشکل مسئلہ سے دوچار ہیں جس سے پیشہ ور ماہرین، اطبا، مذہبی پیشوا اور سیاست دان صاحب سب یکساں طور پر منھ پھیر لیتے ہیں۔ وہ لوگ بھی جو بڑی حد تک ہماری قدیم مذہبی روایات کو خیرباد کہہ چکے ہیں، بلا اذیت موت (یعنی دکھ پہنچائے بغیر مارنے) کو کسی بھی شکل میں جائز قرار دینے پر آمادہ نہیں۔ وہ ایسے تحت الطبعی (معمولی درجہ سے کم) یا ناقص القویٰ افراد تک کو ختم کرنا جائز نہیں سمجھتے جنکی زندگی نہ صرف خود ان کے لیے بلکہ ساری قوم کے لیے ایک بارِ گراں یا دائمی عذاب ہے۔ ایسی حالتیں جبکہ آبادی حد سے زیادہ بڑھ جائے، کمتر درجہ کی نسلوں کو محفوظ و برقرار رکھنا سماج کا ایک بڑھتے بوجھ سے مارنے کے مترادف ہو جس کے یہ معنی ہیں کہ ہم خود اپنی قوم کے عام خصائص کو گرا رہے ہیں۔ پس کیا ہم ایک ایسی دنیا تعمیر کرنا چاہتے ہیں، جس کی آبادیوں کی بے حد کثرت غذا اور رہنے کی جگہ کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ ہمیشہ دست و گریباں رہے۔

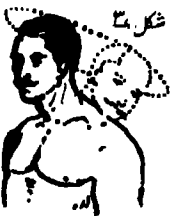
ورزش

چودہ ورزشوں کا ایک سہل اور بہترین کورس

گردن کی ورزشیں

(۱) سیدھے کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کے پنجے باہم گتھے ہوئے سر کے پچھلے حصے پر جمے ہوں۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں کے زور سے سر کو آگے کی جانب جھکنے پر مجبور کیجیے، یہاں تک کہ ٹھوڑی سینے سے لگ جائے۔ جس وقت ہاتھ سر کو طاقت سے آگے جھکا رہے ہوں، آپ گردن کے عضلات کی قوت سے ہاتھوں کے زور کا مقابلہ کرتے رہیے۔ اس کشمکش کے نتیجہ میں بہرحال گردن کے عضلات کے مقابلہ میں ہاتھوں کا زور زیادہ ہی ہوگا اور گردن آگے کی طرف جھک جائے گی جب ٹھوڑی سینے سے چھو جائے تو پھر گردن کو پیچھے کی طرف لے جایئے۔ مگر اس طرح کہ دونوں ہاتھ اس کو پیچھے جانے سے روکتے رہیں جیسا کہ شکل نمبر ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے باری باری کیجیے۔ شروع میں ۵۔ ۵ مرتبہ۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ بڑھا کر ۱۰۔۱۵ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

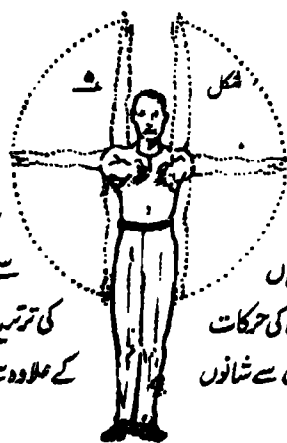
شکل ۱

(۲) سیدھے کھڑے ہو جایئے اور گردن کو دائیں سے بائیں جانب اور بائیں سے دائیں جانب گردش دیجیے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۳ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ شروع میں ایسی ۵۔۵ گردشیں باری باری دیجیے۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ انھیں بھی بڑھا کر ۱۰۔۱۵ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

شکل ۳

شکل ۲

شانوں کی ورزشیں

(۳) سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ اس طرح پہلوؤں میں ہوں جیسا کہ شکل نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ مٹھیاں بند رہیں گی۔ اس کے بعد اپنے دونوں شانوں کو باری باری سے کبھی آگے پیچھے گردش دیجیے اور کبھی اوپر نیچے اور اس وقت تک اسے کرتے رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ اس سے شانوں کے عضلات کی خاص طور پر ورزش ہوگی ان میں قوت پیدا ہوگی اور گوشت چڑھے گا۔

شکل ۴

(۴) سیدھے کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھ بالکل سیدھے سامنے کی جانب کھلے ہوتے ہوں اور ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ اس کے بعد دونوں شانوں کے متوازی نہایت قوت سے ہاتھوں کو لے جایئے۔ پھر سر کے اوپر ان کو اٹھایئے اس طرح کہ ہتھیلیاں ایک دوسرے کے مقابلہ میں رہیں اور پھر ان کو نیچے پہلوؤں میں لے آیئے۔ یہاں تک کہ ہتھیلیاں رانوں سے چھو جائیں۔ اس کے لیے دیکھیے شکل نمبر ۵۔ اس کے بعد پھر سر کو اوپر لے جایئے اور وہاں سے بالکل پہلی پوزیشن میں لے آیئے۔ یہ ورزش ایک منٹ تک کیجیے اور نہایت سرعت اور تیزی سے کیجیے۔ ہاتھوں کی حرکات کی ترتیب ہمیشہ وہی رہے گی جو بتائی گئی ہے۔ رفتہ رفتہ اسے بھی ایک سے دو تین منٹ تک بڑھایا جا سکتا ہے۔ اس سے شانوں کے علاوہ سینے کو بھی وسعت ہوگی۔

شکل ۵

شانوں، ٹانگوں اور سینہ وغیرہ کے عضلات کی ورزش

(۵) سیدھے کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ دونوں بازو سینے پر رکھے ہوں اور دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ کو عبور کر کے قینچی سی بنا رہی ہو جیسا کہ نمبر ۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد یک لخت دونوں ہاتھ باہر کی طرف کھول دیے جائیں اور دائیں ٹانگ جس نے قینچی بنا رکھی تھی اسے بھی وہ شکل اختیار کرلی جائے جیسا کہ شکل نمبر ۷ سے ظاہر ہو رہا ہے۔

ایسی ذیلی حرکات کوئی بیس تک کی جائیں۔ اس سے بازو، ٹانگوں، کمر اور سینے تک عضلات کی ورزش ہو جائے گی اور ان سب کو

فائدہ پہنچے گا۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۶

آنتوں اور پیٹ کی ورزشیں

(۶) سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوتے ہوں اور دونوں ہاتھ سر سے اوپر سیدھے اٹھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد بالائی دھڑ کو دائیں جانب گردش دیجیے۔ اس طرح کہ دائیں سامنے، بائیں اور پیچھے پوری طرح گردش میں آجائے۔ ایسے ۵ سے ۱۰ تک حسب قوت چکر لگائیے۔ اس کے بعد اسی طرح کی گردش بائیں سے دائیں جانب دیجیے۔

یہ ورزش آنتوں کی خرابیوں کو بڑی حد تک رفع کرتی ہے۔ اور اسی سے ریڑھ کی ہڈی کو بھی بڑی تقویت پہنچتی ہے۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۷۔

(۷) سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں ملے ہوئے ہوں اور دونوں ہاتھ سر کے اوپر تنے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد ہی عضلاتی تناؤ کے ساتھ آہستہ آہستہ آگے کی جانب بالائی دھڑ کو جھکائیے۔ اس طرح کہ ساتھ ہی بائیں جانب پیچھے کی جانب اٹھنی شروع ہو جائے یہاں تک کہ کمر اور ٹانگ ایک سیدھی لائن معلوم ہونے لگے جیسا کہ شکل نمبر ۸ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو زمین پر ٹکی ہوئی دائیں ٹانگ کے گھٹنے میں سہارے کی غرض سے تھوڑا سا خم دے لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں مگر بس یہ خم بھی اس سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۸ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد سیدھے ہو جائیے اور پھر آگے جھکیے۔ اس مرتبہ دائیں ٹانگ اس کے ساتھ ہی پیچھے کی جانب اٹھائیے، یہاں تک کہ حسب سابق کمر اور ٹانگ ایک سیدھی لائن میں دکھائی دینے لگے۔ ایسی ڈبل ورزش شروع میں ۵ مرتبہ کیجیے۔ اور ہر ہفتے ایک ایک مرتبہ بڑھاتے جائیے۔ یہاں تک کہ بیس تک تعداد پہنچ جائے۔ اس سے ٹانگوں، بازوؤں، کولہے اور کمر اور شانوں کے عضلات کو بہت فائدہ پہنچے گا۔ اگر بچپن سے کیا جائیگا تو اس سے قامت میں بھی اضافہ محسوس ہوگا۔ ان سب پر مستزاد یہ کہ اس سے جسمانی توازن قائم ہوتا ہے اور ٹانگوں کے عضلات میں غیر معمولی نشوونما ہوتی ہے۔

نوٹ: اس اشاعت میں اس کورس کی ۷ ورزشیں دی جا رہی ہیں، باقی ۷ ورزشیں آئندہ مارچ کی اشاعت میں دی جائیں گی۔

"کراماً کاتبین" کا اعمال نامہ

(از جناب ڈاکٹر محمد عثمان خان صاحب، سکندرآباد۔ دکن)

خدا سلامت رکھے "نشرگاہ ہمدرد" کو کہ اس کی پابندی نشریات سے سر رضا علی مرحوم کے طنزیہ شہ پارے "ستلی و تحدید" کو جریدۂ عالم "پر ثبت دوام" حاصل ہو رہا ہے۔ اردو کتابت اور لیتھو پریس کو خدا نظر بد سے بچائے۔ جب تک یہ دونوں زندہ ہیں (اور دعا ہے کہ یہ سلامت رہیں ہزاروں برس) ہمارا فن کتابت و خطاطی اور اس کے اعجاز رقم حاملین ان شاء اللہ ضرور زندہ رہیں گے اور اسی طرح سامان زندہ دلی پیدا کرتے رہیں گے۔

اس ضمن میں ایک مرحوم علمی ادارہ کی یاد بے اختیار تازہ ہوتی ہے۔ [illegible] تحریر اس ادارہ میں مسودہ نویسی، کتابت، تصحیح وغیرہ کے باقاعدہ جدا جدا شعبے تھے جن میں بیسیوں ماہرین فن مسودہ نویس، کاتب، مصحح وغیرہ اپنا اپنا ماہرانہ کام کرتے رہتے تھے۔ پاس ہی کے ایک کمرے میں ایک فاضل مصنف و مؤلف، تصنیف و تالیف کے خارزار ناپیدا کنار میں "سر بجیب انداختہ" اپنے دماغ سوز کام میں الجھے رہتے۔ درمیان میں ان حضرت کو کاپیوں کے مقابلہ و تصحیح کی جان گسل زحمت بھی اٹھانی پڑتی۔ ستم ظریفی ملاحظہ ہو کہ پیش نظر کاپیوں کی کتابت میں اغلاط، تنسیخ و تحریف، ترک و حذف، تبدیل و ترمیم وغیرہ کے مسلسل اور وسیع تجربات سے تنگ و بیزار ہو کر فاضل موصوف نے بیچارے کاتبوں کو "کراماً کاتبین" کا مقدس خطاب بخش دیا۔ ستم بالائے ستم یہ کہ شاید اثبات دعویٰ کی غرض سے بعض کاتبوں کا ایک مثالی "اعمال نامہ" بھی مرتب کرنا شروع کر دیا جس میں آئے دن تازہ بتازہ، نو بہ نو، نادر اور انوکھے اغلاط کے اضافات بھی اکثر ٹانکتے رہتے۔ اس اعمال نامہ کے طویل و دلچسپ مندرجات میں سے بعض اغلاط (جن کی شہرت ادارہ کی چہار دیواری سے نکل کر بیرونی دنیا تک پہنچ گئی) قابل ملاحظہ ہیں۔

صحیح اور اصل الفاظ	کتابت کے غلط الفاظ	صحیح اور اصل الفاظ	کتابت کے غلط الفاظ
شکر انگوری	لشکر لنگوری	محنت طلب	مخنث ظالم
سرچشمۂ حیات	سیر چشم نور جہاں	دل بستگی	دال سبجی
نوک سر سینۂ انگشت	تھوک چپکا انگرکھا	دیوسقوریس	دیو تصور میں
ایرانی	ویرانی	کہکشاں	کہکہاں
دوبھر	دوپہر		

ان دلچسپ الفاظ کو ایسی شہرت حاصل ہوئی کہ ادارے کے اندر اور بعض اوقات شہر میں بھی بے چارے متعلقہ کاتبوں کو ان کے اصلی ناموں کے بجائے انہی عجیب و غریب الفاظ کے ناموں سے پکارا جانے لگا اور پکارا جاتا جب کہ خود فاضل مصنف ہی چپراسیوں کو یہ حکم دیتے تھے کہ "سیر چشم نور جہاں" یا "لشکر لنگوری" کو بلا لاؤ۔

الحفیظ و الاماں! رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں اس تصور تک سے کہ اگر خدانخواستہ قدرت کے اصلی اور حقیقی کراماً کاتبین بھی ہم سیاہ کاروں کے اعمال نامے لکھنے میں کہیں ایسی ہی جدت پسند "ستم شعارانہ طرز تغافل" اختیار کریں تو "روز قیامت ہر کسے در دست گیرد نامۂ" کے جانکاہ و نازک موقع پر ہم گناہ گاروں کا کیا حشر ہوگا!

لیکن انصاف کا تقاضا ہے کہ تصویر کے دوسرے رخ پر بھی سرسری نظر ڈالی جائے۔ اول تو بے چارے غریب کاتب کی حیثیت عرفی ہی کیا؟ اس کا نقد علم کتنا ہے؟ اس کو کیا اجرت کیا تنخواہ ملتی ہے؟ پھر اس سے مقدرت سے زیادہ کام لیا جاتا ہے۔ وہ دن بھر لکھتا رہتا ہے، لکھتا ہی رہتا ہے۔ ذی مصنف یا مؤلف کو تو دوران تصنیف و تالیف میں حوالے دیکھنے، لغت چھاننے، احوال و اقوال ٹانکنے اور مزید برآں مسلسل سگار نوشی اور سگریٹ نوازی کے علاوہ اپنے ہم مشربوں کے ساتھ تبادلِ خیال، چائے نوشی، گل گپ، بار آرام کرسی وغیرہ وغیرہ قسم کے بیسیوں من بھاتے دل بہلاوے ہمیشہ رہتے ہیں۔ مگر کاتب غریب پیٹ کا مارا دن کے کام سے تھک کر چکنا چور ہو جانے کے بعد بھی رات کو کئی گھنٹے کسی دوسرے پریس یا اخبار کے دفتر میں کولھو کے بیل کی طرح مصروف کتابت رہتا ہے۔ اس وقت جبکہ فاضل مصنف و مؤلف میٹھی نیند سوتے یا پردۂ سیمیں کے نظاروں سے لطف اٹھاتے ہیں۔

پھر خدارا کوئی ان اصلی مسودات کی ناقص و ردی حالت تو دیکھے جن سے غریب کاتب کو اکثر و بیشتر واسطہ پڑتا ہے۔ املا کی فروگزاشتیں، حذف و اضافات کے دل بادل، گھسیٹ در گھسیٹ پیچ و خم، درسطوری اور بین السطوری بلکہ بر لفظی و درلفظی اور کاٹ چھانٹ، سیاہی اور لفظوں کا تلون و تلاطم ...

ہطوط کٹے مٹے بگڑے، دقیق و مبہم الفاظ کی بھرمار، خدا کی پناہ، ان سب کی
تی دل دوز اور کیسی باصرہ نواز بہار ہے کہ جس سے اصلی مسودہ ایک چمن بے نظیر
ن گیا ہے اور جس کی بھول بھلیاں دیکھ کر ہاتھ کانپتا ہے، پاؤں ڈگمگاتے
ں آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ حروف والفاظ کی صورت کو جانے دیجیے مسودہ
ں عبارت دیکھیے کہ وہ بھی درحقیقت ایک چیستان خیال ہے۔ سائنس و
سفہ، طب و حکمت، دنیا بھر کے فنون لطیفہ اور فنون غریبہ کے نئے نئے نادر
ا معلوم، غیر مانوس، جبڑا توڑ، چھاتی پھاڑ، ٹیڑھے بینگے، الٹے پلٹے بیڈھنگے
طینی اور عبرانی، یونانی اور تورانی ساری دنیا اور مختلف زبانوں کے ثقیل
ر بے سرے الفاظ اردو غریب میں ٹھونسے اور کھپائے ہوتے موجود ہیں،
نہیں فی ضل جادو طراز نے آنکھ بند کرکے اپنا لیا ہے۔ (معاف فرمائیے
ج بات تو یہ ہے کہ گویا مسودے پر ان الفاظ کی قے کردی ہے) کہاں تک رونا
روئیے اس پر طرہ یہ کہ حضرت موصوف نے اپنے مسودے کی تحریر کا انداز بھی
خاص الخاص رکھا ہے یعنی اسے اپنے خاص "خط جنی" میں زیب رقم فرمایا
ہے جس کا پڑھنا پڑھانا محال نہیں تو سخت مشکل تو ضرور ہے اور بے چارے
غیر سائنس دان کاتب کے لیے تو بالکل بس کی بات نہیں۔ وہ دل مسوس کر
کہتا ہے کہ "آدمی کوئی ہمارا دم تحریر (مسودہ) بھی تھا۔"

الغرض اصل مسودہ ہی اصل مبداء فیاض ہے۔ کاپی یا کتابت بیشتر
و اکثر محض مسودے کا خاکہ یا چربہ ہوتی ہے۔ بے چارہ کاتب تو محض ایک
نقال کی حیثیت رکھتا ہے اور مثل مشہور ہے کہ "نقل میں کیا عقل"۔
آپ کتابت و کاتب کی اصلاح ضرور کیجیے مگر بشرط انصاف اور تقاضائے
حقیقت یہ ہے کہ پہلے مسودہ اور مسودہ نگار صاحب کی بھی تو کچھ
خبر لیجیے۔

قشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدائے ۱۶ نومبر ۱۹۵۱ء لغایت ۱۵ دسمبر ۱۹۵۱ء

راض الراس	۹۲۱	امراض المقعد	۸۹
راض العین	۴۰	امراض الکلیہ ومثانہ	۹۵
راض الانف	۳	امراض مخصوصہ ذکور	۶۲۸
راض الاذن	۱۵	امراض مخصوصہ اناث	۵۲۴
راض الفم ولسان	۲۷	امراض الاطفال	۲۵۸
راض الاسنان	۲۱	امراض متفرق	۱۲۳
راض الحلق والہاۃ	۳۴	حمائے خلطی	۳۳۴
راض الصدر	۵۳۷	ملیریا	۱۹۶
راض القلب	۱۱۴	حمائے سل ودق	۱۵
راض المعدہ	۴۹۹	امراض متعدی	۲۱
راض الکبد	۲۷۳	امراض فساد الدم	۳۲۶
ض الطحال	۱		
ض الامعاء	۳۹۱	میزان کل	۵۴۸۵

لاحظات

مدرد کراچی میں بیرونی "آؤٹ ڈور" مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے اسی ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں حسب ذیل باتیں لائق توجہ ہیں (۱) ان اعداد و شمار
یں شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنے نام درج رجسٹر نہیں کراتے اور یہ ۱۵ یا ۲۰ فی صدی ہوتے ہیں۔ (۲) مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں
"... ناظم مطب"

کچھ ہنسیے بھی تو!

ایک صاحب کو ریل کے فسٹ کلاس میں سفر کرتے ہوئے نیند آگئی اور اتنے زور سے خراٹے لینے شروع کیے کہ تمام مسافر پریشان ہو گئے۔ چناں چہ ایک مسافر نے انہیں جگایا اور انھوں نے نیند سے چونک کر گھبرائے ہوئے انداز میں دریافت کیا "کیا بات ہو؟"

"آپ کے خراٹوں نے تمام مسافروں کو پریشان کر دیا ہے" جگانے والے مسافر نے نرمی کے ساتھ جواب دیا۔

"آپ کو یہ بات کس طرح معلوم ہوئی کہ میں خراٹے لے رہا ہوں" نیم خوابیدہ مسافر نے سوال کیا۔

"ہم خود آپکے خراٹے سن رہے ہیں" دوسرے مسافر نے جواب دیا۔

"لیکن آپ کو سنی سنائی بات پر یقین نہیں کرلینا چاہیے" نیم خوابیدہ مسافر نے جواب دیا اور کروٹ بدل کر پھر بے خبر سو گیا۔

(۲) آئرلینڈ کے دو باشندے ایک دفعہ امریکا گئے اور ساحل کے قریب ایک ہوٹل میں ٹھیر گئے۔ ان لوگوں کو کبھی مچھروں سے سابقہ نہ پڑا تھا چنانچہ جب رات کو مچھروں نے ان پر یورش کی تو وہ چادریں تان کر لیٹ گئے۔ کچھ دیر کے بعد ان میں سے ایک شخص نے منہ کھولا اور دریچہ کی راہ سے ایک جگنو کو کمرے میں داخل ہوتے دیکھا اور اپنے ساتھی کو مخاطب کر کے کہا "دوست! چادر میں چھپنے سے کوئی فائدہ نہیں، ہمارے دشمن لالٹین لے کر ہمیں تلاش کرنے کے لیے آگئے ہیں۔

(۳) ایک مصنف صبح سے ایک مقالہ لکھنے کی کوشش کر رہے تھے لیکن ان کا کم عمر بچہ بار بار سوالات کر کے انہیں لکھنے سے باز رکھتا تھا۔ آخر کار مصنف نے تنگ آکر کہا "اگر اب تم نے مجھ سے کوئی سوال کیا تو میں باہر جا کر ڈوب مروں گا۔" بچے نے فوراً جواب دیا "کیا میں بھی آپ کے ساتھ چل کر آپ

ڈوبتا ہوا دیکھ سکتا ہوں؟"

(۴) ایک صاحب رات کے وقت اطمینان سے اپنے مکان میں سو رہے تھے کہ دروازہ کھٹکھٹانے کی آواز سن کر ان کی آنکھ کھل گئی۔ "کون ہے؟" انھوں نے دریافت کیا۔

"نیچے آئیے" آنے والے نے جواب دیا۔

"بات کیا ہے؟" صاحب خانہ نے ناگواری کیساتھ دروازہ کھولتے ہوئے دریافت کیا۔ "کیا بجا ہے؟" آنے والے نے کہا۔

"کیا؟ صاحب خانہ نے حیران ہو کر کہا "آپ نے صرف وقت دریافت کرنے کے لیے مجھے آدھی رات کو سوتے سے جگایا؟"

"لیکن گھڑی تو آپ ہی کے پاس ہے" آنیوالے نے جواب دیا اور اپنی راہ لی۔

(۵) ایک بوڑھا امریکی اور اس کی بیوی بہت دیر سے آتش دان کے قریب خاموش بیٹھے ہوئے تھے کہ شوہر نے بیوی کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "کیا سوچ رہی ہو؟"

"میں اس بات پر غور کر رہی تھی کہ ہم دونوں کی رفاقت کو ایک زمانہ گزر گیا لیکن ہم ہمیشہ اسی طرح ایک دوسرے کے ساتھ نہیں رہ سکتے اور وقت بھی آنے والا ہے جب ہم دونوں میں سے ایک کو دوسرے سے جدا ہونا پڑے گا" بیوی نے جواب دیا۔

"بیشک" شوہر نے اتفاق رائے کرتے ہوئے کہا "لیکن ایسی باتوں پر غور کر کے پریشان ہونا دانش مندی کے خلاف ہے"

"درست ہے" بیوی نے کہا "میں تو یہ سوچ رہی ہوں کہ جب وہ وقت آئے گا تو میں کیلی فورنیا جا کر رہنے لگوں گی"

شادی کامیاب کس طرح ہو سکتی ہی؟

از ریورینڈ ہربرٹ گرے۔ صدر میرج گائڈنس کونسل

دنیا میں انسانوں کا ایک ایسا طبقہ بھی موجود ہی جو ازدواجی زندگی کو قطعًا
ـد کرتا ہی۔ اس طبقہ کی رائے یہ ہی کہ ازدواجی زندگی عمومًا ناکامیاب ثابت ہوتی
ـدالتوں میں روزانہ تنسیخ نکاح کے مقدمات پیش ہوتے رہتے ہیں اور ہر سال
ـردں اور بیویوں کی ایک کثیر تعداد ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیتی
ـزدواجی تعلقات کے قیام کے بعد مرد اور عورت ایک دوسرے کے لیے
ـجان بن جاتے ہیں اور ایسے ہزارہا شادی شدہ لوگ موجود ہیں جو اس نیجہ پر
ـہیں کہ اگر وہ رشتۂ مناکحت اور ازدواج میں منسلک نہ کیے جائیں تو ان کی
ـں زیادہ خوشگوار اور کامیاب بن سکتی تھی۔ ان واقعات کے پیش نظر قدرتی
ـپر یہ سوال پیدا ہوتا ہو کہ شادی کیوں کرنا چاہیے؟ اور اس میں شک نہیں
ـوز بالا حقائق اس سوال کو ایک حد تک وقیع ضرور بنا دیتے ہیں۔

ـراضات کا جواب:۔ مذکورہ بالا تمام اعتراضات کا سیدھا سادہ
ـیادی جواب تو یہ ہو کہ انسان کے قلب کی گہرائیوں میں ایک ایسی قوی خواہش
ـہی جو اسے شادی کرنے پر آمادہ کرتی ہو اور خواہ مرد ہو یا عورت ہر فرد غیر
ـی طور پر اس امر کو محسوس کرتا ہو کہ اسے اپنی زندگی کی تکمیل کے لیے کسی ایسے
ـیات کی ضرورت ہو جو اس کی برعکس جنس سے تعلق رکھتا ہو۔ چناں چہ
ـغیر شادی شدہ افراد اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ ان کی زندگی ایک
ـرت محروم ہو جس کی موجودگی ان کی طبعی صلاحیتوں اور محاسن کو دوبالا
ـی تھی۔ پھر انسان اپنی جسمانی ضرورتوں اور جنسی جذبات ہی کی تکمیل و
ـں کے لیے کسی رفیق حیات کا محتاج نہیں ہوتا، بلکہ اس کی روح بھی
ـاتھی کی تلاش میں رہتی ہو۔ چنانچہ غیر شادی شدہ افراد عمومًا خود غرض
ـل ہو جاتے ہیں۔ ان کی صفاتِ حسنہ کے سر چشمے خشک ہو جاتے ہیں اور
ـکے بعد باپ یا ماں بن جانے کی بدولت انسان کے قلب میں جو اعلیٰ
ـجذبات موجزن ہوتے ہیں غیر شادی شدہ افراد ان سے یکسر محروم رہتے
ـکے علاوہ تنہائی بجائے خود ایک اذیت اور بیچارگی کے مترادف ہو اور
ـات تنہا انسان اخلاق اور روحانیت کی صراطِ مستقیم سے دور جا پڑتا
ـلیے شادی سے متعلق مذکورہ بالا سوال بہت بڑی حد تک بے معنی
ـرہ جاتا ہو اور یہی سبب ہو کہ بنی نوعِ انسان کی اکثریت ہر عہد میں
کسی نہ کسی طرح رشتۂ ازدواج میں منسلک رہی ہو۔

مرد اور عورت کے درمیان ایک فطری میلان اور تعلق نیز رشتۂ مناکحت کی
بدولت اس طبعی رجحان اور ضرورت کی تکمیل کے احساس اور جواز کو تسلیم کرنے کے باوجود
اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بعض حالات میں شادی یکسر رنج واندوہ
اور مایوسی اور نامرادی ثابت ہوتی ہو۔ بہت سے افراد چند ہی روز بعد اس رشتہ کو
منقطع کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ ان کی محبت کی کلیاں کھلنے سے پہلے ہی مرجھا
جاتی ہیں اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے متنفر ہو جاتے ہیں۔ ایسے واقعات
بھی بکثرت پیش آتے ہیں کہ شوہر اور بیوی ایک دوسرے کو ناپسند کرنے کے باوجود
تمام زندگی بسر کرنے پر مجبور ہوتے ہیں اور ایسے حالات میں زوجین کے لیے زندگی
مستقل عذاب اور اذیت بن جاتی ہو۔ لیکن اس قسم کی مثالوں سے متاثر ہو کر
شادی کی ضرورت اور اہمیت سے انکار کر دینے سے پہلے ہمیں فطرتِ انسانی پر بھی
ایک نظر ڈال لینی چاہیے۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ ہم میں سے بہت سے لوگ خود غرض
اور خود پسند واقع ہوتے ہیں اور کیا اس بات سے انکار کیا جا سکتا ہو کہ ہم میں سے
ہر شخص اپنی ہی راہ پر چلنا چاہتا ہو اور اسے اس راہ پر چلنے سے باز رکھنے کی
کوشش کی جائے تو عمومًا یہ بات اسے ناگوار محسوس ہوتی ہو۔ اس حال میں ہم
ایک دوسرے کے جذبات کو مجروح کرنے سے باز نہیں رہتے اور جہاں تک شادی شدہ
افراد کا تعلق ہو، انسان کی چھوٹی سے چھوٹی کمزوری بھی ان کی زندگی مغموم بنا
دینے کے لیے کافی ہوتی ہو۔ مختصر یہ کہ ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنائے رکھنے
کے لیے زوجین کو نہایت ضبط اور فراخدلی سے کام لینا چاہیے۔ لیکن یہ صلاحیت
بہت کم افراد میں پائی جاتی ہو اور اسی لیے عمومًا ازدواجی زندگی ناخوشگوار بن جاتی ہو۔

بہر حال ازدواجی زندگی کی بہت سی نامرادیوں کو دور کرنا ناممکن نہیں۔
اور حقیقت یہ ہو کہ اگر والدین ابتدا ہی سے اپنے بچوں کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار
بنانے کے نصب العین کو مدنظر رکھیں تو ازدواجی زندگی کی ناکامی کے بہت سے
اسباب کو مسدود کیا جا سکتا ہو۔ چنانچہ اس مسئلہ پر حال ہی میں جو تحقیقات
کی گئی ہو اس سے یہ بات ثابت ہو گئی ہو کہ اگر شادی کے سلسلے میں چند مخصوص
نکات کو مدنظر رکھا جائے تو ازدواجی زندگی کو یقینًا خوش گوار بنایا جا سکتا ہے۔
لیکن ان نکات کو سمجھنے سے پہلے اس بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ خود

"ازدواج و مناکحت" کا مفہوم اور مقصد کیا ہے؟

مناکحت کیا ہے؟ مختصر الفاظ میں مناکحت کی تعریف اس طرح کی جا سکتی ہے کہ مناکحت ایک ایسا اقرار ہے جو دو افراد اپنی زندگیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ کرنے کے لیے کرتے ہیں یا پھر یوں کہیے مناکحت ایک ایسی کوشش ہے جو طبائع کے اختلاف کے باوجود دو افراد کی طرف کامل ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے کی جاتی ہے اور اگرچہ یہ ایک بہت نازک اور پیچیدہ معاملہ ہے لیکن اس کے باوجود یہ کوشش اس لیے ناگزیر ہو جاتی ہے کہ مرد اور عورت ایک دوسرے کے ساتھ متحد ہوئے بغیر اپنی زندگی اور موت کی تکمیل نہیں کر سکتے۔ انسان طبعاً جلوت پسند واقع ہوا ہے اور اس کی تکمیل کے لیے جنسی اتحاد ایک بنیادی ضرورت کی حیثیت رکھتا ہے اور خواہ اس اتحاد کے قیام کے لیے کسی حد تک اپنی ذاتی خواہشات کو قربان ہی کیوں نہ کرنا پڑے لیکن اس امر سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ انجام کار یہ اتحاد نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

شادی کے بعد مرد اور عورت کو اپنے جنسی اتحاد کی بدولت ایک عجیب اور عمیق مسرت محسوس ہوتی ہے اور اس طرح جب ایک مرد اور ایک عورت ایک دوسرے کے قریب آجاتے ہیں تو جسمانی لذت اور روحانی مسرت کا یہ احساس انھیں باہم وابستہ رہنے پر مجبور کرتا ہے اور وہ آہستہ آہستہ اپنی جداگانہ راہوں کو ترک کر کے ایک مشترکہ راہ پر چلنے لگتے ہیں لیکن یہ مشترکہ راہ تعمیر کرنے میں خانہ داری کے مصارف، گھر کو باقاعدہ رکھنے، روزمرہ کے معاملات، تفریحات، سماجی سرگرمیوں اور بچوں کی تولید و تربیت ایسے امور کو بھی بہت زیادہ دخل ہے۔ یہی امور ازدواجی زندگی میں اختلاف پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں اور اگر ان کے متعلق زوجین کے مابین کوئی اطمینان بخش سمجھوتہ ہو جاتے تو پھر ازدواجی زندگی خوش گوار ترین بن جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مرد یا عورت کے ایک دوسرے کے متعلق غلط تصورات اور طرز عمل بھی ازدواجی زندگی کو پریشان کن بنا دیتے ہیں اور اس پریشانی سے صرف وہی لوگ محفوظ رہ سکتے ہیں جنھیں جنسیات کے متعلق کچھ نہ کچھ علم ہوتا ہے۔

رفیق حیات کا انتخاب:۔ بہرحال سوال یہ ہے کہ ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانے کے لیے کن امور کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے؟ اس سلسلے میں سب سے پہلی بات یہ ہے کہ انسان کو اپنی زندگی کا ساتھی کامل غور و خوض کے بعد منتخب کرنا چاہیے لیکن بعض لوگوں کا خیال ہے کہ نوجوانوں کو ان کے رفیق حیات کے انتخاب کے سلسلے میں غور و فکر کا مشورہ دینا اس لیے بیکار ہے کہ محبت انھیں غور و فکر کی صلاحیتوں ہی سے محروم کر دیتی ہے اور وہ محبت کی بدولت ایسا محسوس کرنے لگتے ہیں گویا وہ اور ان کا محبوب روزِ ازل ہی سے ایک دوسرے کے لیے مقدر کر دیئے گئے ہیں اور ظاہر ہے کہ ایسی صورت حالات میں کوئی مشورہ مفید بھی ثابت نہیں ہو سکتا لیکن اگر ابتدا ہی سے بچوں کی تربیت میں ازدواجی زندگی کو بھی مدنظر رکھا جائے تو رفیق حیات کے انتخاب میں بہت زیادہ دشواریاں پیش نہیں آسکتیں۔

اس کے علاوہ جہاں تک محبت میں مبتلا ہو کر رشتۂ مناکحت استوار کرنے کا تعلق ہے تو اس قسم کے واقعات خال خال ہی پیش آتے ہیں اور دوسرے جو شادیاں محبت کی بنیاد پر کی جاتی ہیں ان میں سے بیشتر کامیاب بھی ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ بعض حالات میں جس جذبہ کو محبت تصور کیا جاتا ہو وہ محبت نہ ہو بلکہ دو افراد اپنی کسی نفسیاتی یکسانیت یا محض جذبے کے ماتحت ایک دوسرے کی طرف راغب ہو گئے ہوں اور ایک دوسرے کی طبعی خصوصیات، میلانات اور رجحانات سے قطعاً ناواقف ہوں۔ بہرحال اس قسم کے لوگوں کو ان کی نفسیات کے پیش نظر اگر مناکحت کے سلسلے میں کوئی مفید مشورہ دیا جائے تو مناسب ہے۔

زوجین کی عمریں:۔ ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے میں زوجین کی عمر کو بھی بہت زیادہ دخل حاصل ہوتا ہے، اس لیے ان کی عمر تقریباً ایک ز[illegible] چاہیے اور اگر شوہر کی عمر بیوی کی عمر کے مقابلے میں ایک یا دو سال زیادہ ہو تو یہ امر اور بھی مفید ہوتا ہے اور اگر شوہر کی عمر دس بارہ سال زیادہ بھی ہو تو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن شوہر کی عمر کا اس سے زیادہ ہونا زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے اور کچھ مدت کے بعد زوجین اپنی اپنی جگہ عمر کے فرق کو محسوس کرنے لگتے ہیں اور بعض صورتوں میں ان کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ رہنا ناممکن بن جاتا ہے۔

اسی طرح اگر بیوی شوہر سے ایک دو سال بڑی ہو تو اس سے ازدواجی زندگی میں کوئی خلل ظاہر نہیں ہوتا لیکن اگر عمر کا تفاوت زیادہ ہو تو مرد کے مقابلے میں عورت مضمحل اور ضعیف نظر آنے لگتی ہے اور ایسی [illegible] میں عموماً شوہر کا میلانِ طبع نوجوان اور طرار لڑکیوں کی طرف ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ شوہر اس معاملے میں اپنے جذبات سے مغلوب ہو جائے لیکن مناکحت کے سلسلے میں عمر کے تناسب کو مدنظر رکھنا ہی مناسب ہے۔

اختلاف نسل:۔ اس میں شک نہیں کہ آج کے بین الاقوامی [illegible] رنگ اور نسل کے اختلافات کو معدوم کرتے جا رہے ہیں اور تقریباً تمام الہامی مذاہب امتیاز رنگ و نسل کو معیوب قرار دیتے ہیں لیکن جہاں [illegible]

دو مختلف نسلوں کے افراد کے مابین ازدواجی رشتہ کے قیام کا تعلق ہی ہمیں اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ جب ایک ہی نسل کی دو شاخوں کے ساتھ وابستہ افراد کے درمیان بھی شاذ و نادر ہی کامل ازدواجی اتحاد قائم ہو سکتا ہو تو مختلف نسل کے افراد کے مابین ایسے اتحاد کا قیام کس قدر دشوار ثابت ہوگا۔ مثال کے طور پر یہ کہا جا سکتا ہو کہ رنگین نسلوں سے تعلق رکھنے والے جو لوگ سفید اقوام میں شادیاں کر لیتے ہیں عام طور پر ان کی زندگی غیر خوش گوار بن کر رہ جاتی ہو۔ دنیا کی سفید اقوام خود کو مہذب اور شائستہ تصوّر کرتی ہیں اور رنگین اقوام کو نیم شائستہ اور نیم مہذب سمجھا جاتا ہے اور ان دونوں نسلوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے درمیان ازدواجی تعلق قائم ہو جانے کے بعد بھی زوجین میں اپنی اپنی جگہ اپنی برتری اور کمتری کا احساس موجود رہتا ہے اور یہی احساس ازدواجی زندگی کو بے کیف بنا دیتا ہو۔

مذہب:۔ ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پائدار بنانے میں مذہب کو بھی بہت زیادہ دخل حاصل ہو اور زوجین کا کسی ایک مذہب کے ساتھ وابستہ ہونا عموماً ان کے ازدواجی رشتہ کے استحکام کا باعث ہوتا ہے چنانچہ ہم مذہب افراد کے درمیان جو شادیاں ہوتی ہیں ان میں اکثر و بیشتر کامیاب ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن اس نظریہ کا اطلاق صرف ان ہی لوگوں پر ہوتا ہے جو حقیقی معنی میں مذہب پر کاربند رہتے ہیں لیکن جو لوگ مذہب کے جذبات کا تابع بنا دیتے ہیں ان کی ازدواجی زندگی پر مذہب کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کے علاوہ ازدواجی زندگی کو خوش گوار اور پائدار بنانے کے لیے زوجین کا ہم مذہب ہونا ہی کافی نہیں بلکہ معیارِ اعتقاد اور عمل میں یکسانیت کی موجودگی بھی ضروری ہے ورنہ معیارِ اعتقاد و عمل کا اختلاف ازدواجی زندگی کی مسرتوں کو مکدر بنا دینے کا موجب ہو سکتا ہے۔

صحت:۔ ازدواجی زندگی کی کامیابی کے لیے زوجین کی صحت بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ کیا یہ ایک حقیقت نہیں کہ بہت سی شادیاں صرف اسی لیے ناکامیاب ثابت ہوتی ہیں کہ بیوی یا شوہر کی صحت اچھی نہیں ہوتی یا پھر زوجین کی خرابی صحت کے باعث ان کی اولاد بھی کمزور اور دائم المراض پیدا ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ بہت سے افراد اپنی صحت کے اعتبار سے شادی کے اہل نہیں ہوتے اور بہت سے شادی شدہ افراد کو بچوں کی تولید سے بچے رہنا چاہیے۔ لیکن جب کبھی شادی کے ناقابل افراد کو رشتۂ ازدواج میں منسلک کر دیا جاتا ہے یا ان شادی شدہ افراد کے ہاں بچے پیدا ہو جاتے ہیں جن کی صحت کے پیش نظر بچے پیدا نہیں ہونے چاہییں تو زوجین اس تعلق کو ایک مصیبت تصور کرنے لگتے ہیں اور ان کی ازدواجی زندگی ناخوشگوار ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ بعض افراد ایسے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں جو انھیں ورثہ میں ملتے ہیں اور اگر شادی سے پہلے صحت کے نقطۂ نظر سے اس معاملہ پر اچھی طرح غور نہ کر لیا جائے تو اس سے زوجین کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ مختصر یہ کہ ازدواجی تعلقات کے قیام سے پہلے ہونے والے شوہر اور بیوی کی صحت کے معاملہ پر پوری طرح غور کر لینا بے حد ضروری ہو۔

امورِ خانہ داری:۔ جہاں تک محض لڑکیوں کا تعلق ہے انھیں امورِ خانہ داری خصوصاً کھانا پکانے میں مشاق ہونا چاہیے۔ شوہر عموماً بیوی کے جذبۂ خدمت گزاری سے متاثر ہوتا ہو اور امورِ خانہ داری میں بیوی کی سلیقہ مندی شوہر کو ایک جانب تو امورِ خانہ داری کے سلسلے میں قطعاً بے فکر اور مطمئن بنا دیتی ہے اور دوسری طرف بیوی گھر کے کاموں کو انجام دے کر اپنے جذبۂ خدمت گزاری کا ثبوت بہم پہنچا سکتی ہے۔ اور یہ امور زوجین میں محبت اور اعتماد کے رشتوں کو مستحکم بنا دیتے ہیں۔

مختصر یہ کہ انسان طبعاً ازدواجی زندگی کا محتاج ہو۔ لیکن خود انسان کی بعض فطری کمزوریوں کے باعث اس کی ازدواجی زندگی میں جو ناخوشگوار واقعات پیش آتے رہتے ہیں اگر لڑکوں اور لڑکیوں کے والدین، سرپرست یا پھر خود ہوش مند نوجوان انھیں مسدود کرنے کے لیے مذکورہ بالا نکات کو مدِ نظر رکھیں تو ان کی ازدواجی زندگی پُرسکون اور مسرت خیز بن سکتی ہو۔

باغبانی

فروری کے مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہے

سرمائی باغیچے کے لیے فروری سب سے اچھا مہینہ ہے۔ ہندوپاکستان
موسم سرما اس مہینے کے ساتھ ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مہینے کے آخر
ایک سالہ پھول دار پودے اور جھاڑ دار درخت پورے شباب پر
جائیں گے اور آفتاب کی خوشگوار ہلکی حرارت کی بدولت شگفتا ہو اور
پہ کے پھول کھل کر آمدِ بہار کا پیغام سنانے لگیں گے۔

اگرچہ گزشتہ مہینے میں جس شدت کی سردی سے واسطہ پڑ چکا ہے،
ی مدت بہت ہی مختصر تھی لیکن یہ سردی اور ہوا کی تری پوری طرح نمو
تہ بیلوں کے علاوہ باقی ماندہ تمام پودوں کے نشوونما کے لیے رکاوٹ
ہوئی تھی۔ اس لیے بہت ممکن ہے کہ گملوں میں لگے ہوئے بہت سے
ے بھی موسم کے اثرات سے محفوظ نہ رہ سکے ہوں۔

ایسی صورت میں پودوں کی جلد از جلد نشوونما کے لیے امونیا سلفیٹ
یا جلد اثر کرنے والا کھاد استعمال کرنا چاہیے اور اس کے استعمال کرنے
بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک اونس امونیا سلفیٹ کو ایک گیلن پانی میں
ں کر کے حسبِ معمول پودوں کو بھی پانی دینا چاہیے۔ پودوں کو جلد نشوونما
نے کے لیے دوسری تدبیر یہ ہے کہ گملوں کو نسبتاً کسی گرم جگہ رکھ دیا جائے
ر اس کام کے لیے بہترین جگہ مکان کی دیوار کے قریب ہی ہو سکتی ہے، اس
ہ کہ تمام دن دھوپ سے تپنے کی وجہ سے دیوار میں حرارت جذب ہوتی
تی ہے جو رات کو آہستہ آہستہ خارج ہوا کرتی ہے اور اس طرح پودوں
ر رات کے وقت بھی حرارت بہم پہنچتی رہتی ہے اور سال کے اس دور میں ان
ے نشوونما کے لیے مناسب ترین ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر اگر مذکورہ بالا دونوں
ابیر کو بیک وقت استعمال کیا جائے تو پودوں پر پھول بھی جلد ہی آنے
تے ہیں۔ ممکن ہے کہ بعض باغیچوں میں گملوں میں لگے ہوئے کچھ ایسے پودے
ی موجود ہوں جن پر پھول آنے شروع ہو گئے ہوں اور ان پر بہت جلد
بہترین پھول بھی آجائیں۔ اس قسم کے پودوں کے گملوں کو باغ کے کسی
سرد ترین حصے میں ہوا سے بچا کر رکھ دینا چاہیے۔ اس طرح یہ پودے
نسبتاً زیادہ دنوں تک پھول دیتے رہیں گے۔

اس میں شک نہیں کہ گلِ داؤدی (CHRYSANTHEMUM)
کی کاشت اور دیکھ بھال کئی مہینے کی محنت اور جانفشانی کی محتاج ہے۔
لیکن جب اس کے رنگا رنگ پھول کھلتے ہیں تو ان کی خوش منظری اس
تمام تر توجہ اور محنت کا نعم البدل ثابت ہوتی ہے۔ اس خوش منظری کا
انحصار بہت بڑی حد تک ان شاخوں کے انتخاب پر بھی ہوتا ہے جنھیں
اسی مہینے میں بطور قلم منتخب کیا جاتا ہے۔ چناں چہ قلموں کے لیے صحتمند
پودوں کی ایسی مضبوط شاخیں منتخب کی جائیں جن کی جڑیں زمین میں
اچھی طرح پیوست ہوں۔ ان شاخوں کو تین چار انچ سے زیادہ بڑا نہیں
ہونا چاہیے اور انھیں باغیچہ کے کسی مناسب گوشہ میں خاص طور پر تیار
کی ہوئی کیاری میں مختلف اقسام میں تقسیم کر کے قطار در قطار لگا دینا
چاہیے اور گلِ داؤدی کی ان قلموں میں بہت زیادہ کھاد نہ دی جائے،
ان کے لیے مٹی میں ملی ہوئی پتیوں کی کھاد ہی کافی ہوتا ہے۔

گلِ داؤدی کے ان پودوں کو پہلے دو ہفتے تک سائے میں رکھنا چاہیے
یہاں تک کہ ان کی جڑیں پھیلنے لگیں۔ قلموں کو عموماً تین چار انچ کے
فاصلے پر لگانا چاہیے لیکن اگر انھیں برسات سے پہلے گملوں میں سے نکال
کر کسی اور جگہ لگانا مقصود نہ ہو تو پھر ان کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ
رکھنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے ایک طرف تو پودوں کو مزاحمت کے بغیر
بڑھنے کا موقع ملے گا اور دوسری طرف ان کمزور پودوں کی ترقی رک
جائے گی جو مضبوط پودوں کے نشوونما کو روکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے پھول دار پودوں کے اقسام میں اضافہ کے خواہشمند
ہوں تو اپنے منتخب پودوں کو اسی زمانے میں منگانے کی کوشش کیجیے۔
کیوں کہ اول تو اس مہینے میں پودوں کی قیمتیں کم ہوتی ہیں، دوسرے
پودوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کے اعتبار سے بھی یہ مہینہ
پودوں کے لیے بہترین ثابت ہوا ہے۔

اس کے علاوہ اس مہینے میں مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کیا جائے:۔
ڈیورنٹا (DURANTA)، کلیورو ڈنڈرن CLEARODEN
(DRON) اور ایکالیفا (ACHALYPHA) جھاڑیوں کے تراشے زمین
میں لگا دیے جائیں۔

سویٹ پیز (SWEET PEAS) اور یکسالہ پھولنے والے
ں روشوں کی برابر نگرانی کرتے رہیں۔ مرجھاتے ہوئے پھولوں کو باقاعدگی
ہ توڑتے رہیں اور زمین کی خوب گڑائی کرتے رہیں۔
گملوں میں لگے ہوئے پھولوں کے پودے اب شباب پر آنے والے
، ان کی پوری نگرانی کی جائے۔ بار بار رقیق کھاد دینے اور باقاعدہ
کرتے رہنے سے پھول اچھی قسم کے آئیں گے اور پودے بھی طاقتور
۔ ان پودوں کو رقیق کھاد اور گھوڑے کے تازہ لید کی کھاد دو تین
کے وقفہ سے ادل بدل کر دی جا سکتی ہے۔

اریاں

اس مہینے میں سبزیاں اور ترکاریاں تقریباً ختم ہو جاتی ہیں اور ان کی کیاریاں خالی ہوتی ہیں۔
مہینے میں ان کیاریوں میں گاجروں، مولیوں اور سلاد کی کاشت
تی ہے لیکن اگر ان کے ایک حصے کو موسم گرما کی سبزیوں کی کاشت
یار کر کے محفوظ کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔
اس مہینے میں ککڑی، کھیرے، تربوز، میٹھے کدو اور لوکی کی کاشت
تی ہے۔ ان ترکاریوں کے اس وقت بو دینے سے ان کی بیلیں گرمی
ت اور بھونروں کی آمد سے پہلے ہی بڑھ چکی ہوتی ہیں اور ان کے
پھول بھونروں کے کھانے سے محفوظ رہتے ہیں۔ لہٰذا انھیں جس قدر
ممکن ہو بو دیا جائے۔ ان کے علاوہ برنجالا، بھنڈی اور پالک کی
ریوں کی کاشت کے لیے بھی یہی مہینہ مناسب ہے۔
اس موسم میں تاخیر کے ساتھ بوتے ہوئے آلوؤں کی گڑائی کی جائے
، کے پودوں کو جن پر اب پھول آ چکے ہوں گے انھیں روزانہ دیکھتے
ہیے ایسا نہ ہو کہ ان کے شگوفوں پر کیڑے جمع ہو کر ان کو ضائع
۔ ان پودوں پر جب پھول نمودار ہونے لگیں تو ان شگوفوں کو توڑ
تے، اس عمل سے کیڑوں کی پرورش میں رکاوٹ پیدا ہو جائے گی
ں کے آنے میں سہولت ہو گی۔
۔ اس مہینے میں باغیچے کے لان کا بھی خیال رکھنا چاہیے کیوں کہ
، میں گھاس اور دوسرے خس و خاشاک بہت جلد اگتے اور
، لیکن اگر لان میں گھاس کی کمی نظر آئے تو اس کمی کو مزید گھاس
کیا جا سکتا ہو لیکن اس کام کو پھولوں کا موسم ختم ہونے تک
ر دینا چاہیے اور اگر لان کی سطح ہموار نہ ہو تو اس کی چھلائی کو
مہینے پر ملتوی کر دیا جائے، لیکن اگر لان میں کافی دوب ہو گی
ہوتی ہو تو اسے کاربونک ایسڈ بہم پہنچانے کے لیے گرب دینا اور تھوڑا سا
کھاد دینا مناسب ہے۔

اس سلسلے میں مالی کو چھوٹے چھوٹے قطعات کی اصلاح اور درستی کی ہدایت کر دینی چاہیے۔ مالی اگر روزانہ تین چار فٹ چوڑے قطعہ منتخب کر کے کام کرے تو یہ کام نہایت عمدگی سے انجام پا سکتا ہے۔ مالی کو باغبانی میں کام آنے والے عام پنج شاخہ کو زمین کے اندر تقریباً تین انچ گہرائی میں پیوست کر کے اسے پیچھے کی طرف دبانا چاہیے، اس طرح اس قطعہ میں ہوا کے داخل ہونے کے راستے بن جائیں گے۔ مالی کو اسی طرح دوسرے قطعات میں اپنا کام جاری رکھنا چاہیے اور جن قطعات میں کام ہو چکا ہے ان کو اسی طرح کھلا ہوا چھوڑ دینا چاہیے اور جب پوری لان پر کام ختم ہو جائے تو زمین کے ہموار ہونے سے پہلے اسے تھوڑا سا کھاد دے دینا چاہیے۔ لیکن کھاد دینے کا کام بھی بالکل اسی طرح انجام دینا چاہیے جس طرح قطعات کو گربا گیا تھا، پھر ہر قطعہ کو کھاد دینے کے بعد اسے پانی سے لبریز کر دینا چاہیے تاکہ یہ کھاد گھاس کی جڑوں تک پہنچ جائے۔

مالی سے اس طرح کام لینے سے ایک فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ اسے دوسرے کام کرنے کے لیے وقت مل جاتا ہے دوسرے اس کے کام کا اندازہ بھی باآسانی ہو جاتا ہے اور کھاد کی وجہ سے خس و خاشاک جو بہت جلد نشوونما پانے لگتا ہے اس کو آسانی سے شناخت کر کے لان کو اس سے پاک صاف کیا جا سکتا ہے۔ اس موقع پر اگر مالی کی امداد کے لیے کوئی اور آدمی لگا دیا جائے تو کام بہت جلد وقت پر ختم ہو سکتا ہے۔

لاش کس کی تھی؟

میں مدت سے یہ حکایت سنتا چلا آرہا تھا کہ ایک مرتبہ ڈاکٹر ایس" نے ایک اٹھارہ سالہ نوجوان کی لاش کو اپنے سامنے تابوت میں بند کرایا تھا لیکن جب دو ہفتے کے بعد سپرد خاک کرنے سے پہلے تابوت کھولا گیا تو مردہ نوجوان بوڑھا ہو چکا تھا، اس کے سینے پر اس کی لمبی سفید داڑھی کے بال بکھرے ہوئے تھے اور اس کے سر پر نرم نرم سنہرے بالوں کا کوئی نشان باقی نہ رہا تھا۔

ڈاکٹر ایس" سویڈن کے باشندے اور پیرس کے ایک ممتاز ڈاکٹر ہیں۔ اگرچہ پہلے کبھی مجھے ان سے ملنے کا اتفاق نہیں ہوا تھا لیکن مذکورہ بالا حکایت کو سننے کے بعد قدرتی طور پر میرے دل میں یہ سوال پیدا ہوا کرتا تھا کہ اگر یہ حکایت درست ہے، تو سائنسدانوں کے سامنے ایک اور پیچیدہ سوال پیدا ہو گیا ہے اور ایک ممتاز ڈاکٹر کی حیثیت سے خود ڈاکٹر ایس بھی اس واقعہ پر کچھ نہ کچھ روشنی ضرور ڈالیں گے۔

حسن اتفاق سے ایک روز مجھے ایک مجلس میں ڈاکٹر ایس سے جان پہچان کا موقع مل گیا اور رفتہ رفتہ یہ ابتدائی ملاقات دوستی میں تبدیل ہو گئی اور ایک روز دوران گفتگو میں ان سے اس مذکورہ بالا حکایت کا ذکر کر ہی دیا جو مدت سے میرے لیے ایک معمہ بنی ہوئی تھی۔

"حکایت تو درست ہے،" میرا سوال سنکر ڈاکٹر نے مسکراتے ہوئے جواب دیا، لیکن اس میں کوئی ایسی بات نہیں جسے خلافِ عقل قرار دیا جا سکے"۔

اسی وقت ٹیلیفون کی گھنٹی بجی۔ ڈاکٹر صاحب نے پیغام سنا اور فوراً پیرس سے چند میل کے فاصلہ پر کسی مریض کو دیکھنے کے لیے روانہ ہو گئے۔ اس طرح ہماری یہ گفتگو ادھوری رہ گئی۔ اس کے بعد کم و بیش دو ماہ تک ڈاکٹر صاحب سے ملاقات کا موقع نہ مل سکا۔ لیکن اسے ایک خوش قسمتی تصور کرنا چاہیے کہ ایک شام کو جب میں کسی ضرورت کیلئے جا رہا تھا تو اسٹیشن پر اتفاق سے ڈاکٹر ایس سے ملاقات ہو گئی اور ان کے بیان سے معلوم ہوا کہ انھیں کسی اعصابی مرض میں مبتلا ایک مریض کو دیکھنے کے لیے ان کے ایک ہم پیشہ دوست نے انھیں لندن بلایا ہے اور اسی لیے وہ بھی کیلئے ہی جا رہے ہیں۔ چنانچہ مجھے نہ صرف اس بات پر مسرت ہوئی کہ وہ میرے رفیق سفر ہونگے بلکہ میں نے اس موقع سے فائدہ اٹھا کر مذکورہ بالا حکایت کی تفصیلات معلوم کرنیکا بھی فیصلہ کر لیا اور جب ہم ٹرین کے ایک خالی ڈبہ میں اپنی اپنی نشستوں پر اطمینان کے ساتھ بیٹھ گئے تو میں نے سب سے پہلے اسی حکایت کا ذکر چھیڑ دیا۔

"کیا آپ اس واقعہ کو خلافِ عقل تصور کرتے ہیں؟" ڈاکٹر صاحب نے میری طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

"بیشک"، میں نے جواب دیا "اور جب تک مجھے اس کی تفصیلات معلوم نہ ہونگی اس واقعہ کو میرا خلافِ عقل سمجھتے رہنا ایک قدرتی امر ہوگا"

"بجا ارشاد ہوا" ڈاکٹر صاحب نے مسکراتے ہوئے کہا، "آج آپ اس دلچسپ کہانی کو سن ہی لیجیے"۔

انھوں نے یوں کہنا شروع کیا:۔

یہ اس زمانہ کی بات ہے، جب میں نے پیرس میں آکر مطب شروع ہی کیا تھا اور براعظم کے اس حصہ میں سویڈن کے ممتاز پروفیسر روزیلس کی طبی قابلیت کا سکہ جما ہوا تھا۔ ایک روز مجھے موصوف کا ایک تار موصول ہوا جس کا خلاصہ یہ تھا کہ مجھے سان ریمو پہنچکر ان کے ایک اٹھارہ سالہ نوجوان مریض کے جو دق کے مرض میں مبتلا تھا اسٹاکہم جانا چاہیے۔

میں پروفیسر روزیلس کی خواہش کے مطابق جب سان ریمو پہنچا تو مریض کی حالت بہت زیادہ خراب ہو چکی تھی چنانچہ میں نے اس شرط پر مریض کے ساتھ جانے کے لیے آمادگی ظاہر کی کہ یا تو اس کا کوئی رشتہ دار بھی ہمراہ چلے اگر یہ بات ممکن نہ ہو تو پھر کم از کم سویڈن کی باشندہ کوئی تجربہ کار نرس تو ضرور ساتھ جائے کیونکہ مجھے اندیشہ پیدا ہو گیا تھا کہ مریض راستہ ہی میں جاں بحق ہو جائیگا۔ میری اس تجویز کے مطابق چار روز کے بعد مریض کی والدہ سان

...اور یہ بات طے پائی کہ ہمیں اسٹاکہم کے لیے مریض کی حالت کے پیش نظر بازیل برگ میں مختصر سے قیام کے بعد لوبیک پہنچنا چاہیے۔ چنانچہ اس تجویز کے مطابق ... اپنا سفر شروع کر دیا اور شام کے قریب اپنی پہلی منزل میں پہنچ گئے۔

...یں پہنچکر ہمیں جس نئی مشکل کا سامنا کرنا پڑا وہ یہ تھی کہ مریض کی والدہ پر ... قلب کا ایسا شدید دورہ پڑا کہ اس کا جاں بر ہونا مشکل نظر آنے لگا اور صبح کو ...وع کرنے سے پہلے جب میں نے امراض قلب کے ایک مقامی ماہر سے مشورہ کیا تو اس ... اس رائے سے تائید کی کہ مریضہ دو ہفتے سے پہلے سفر کے قابل نہیں ہو سکتی۔ ...یلے کے بعد میرے سامنے دو ہی صورتیں ہو سکتی تھیں اور وہ یہ کہ یا تو میں مریض ...کہم پہنچانے کے لیے اپنا سفر جاری رکھوں یا پھر سفر کو ملتوی کر کے مریض کو اس ...ن سے دور مرنے کے لیے بازیل ہی میں چھوڑ دوں لیکن چونکہ اس نوجوان کی سب سے ...ہش یہ تھی کہ جس طرح بھی ہو سکے اسے سویڈن پہنچا دیا جائے اس لیے میں نے بھی ...اری رکھنے کا فیصلہ کیا اور اس کی والدہ کو بازیل ہی میں چھوڑ کر دوسری منزل کیطرف ...و گیا۔

...ہی شام کو جب ہم ہیڈل برگ کے وکٹوریہ ہوٹل میں مقیم تھے تو مریض کے پھیپھڑوں ...آنے لگا اور سفر جاری رکھنے کی تمام توقعات ختم ہو گئیں۔ اگرچہ مریض کسی صورت ...ی التوائے سفر کا حامی نہ تھا لیکن میں نے اسے یہ کہہ کر مطمئن کرنے کی کوشش ...دو ...کے بعد جب تمھاری والدہ بازیل سے یہاں آجائیں گی تو ہم سب لوبیک ...ر سوار ہوں گے۔ دوسرے روز بھی مریض کی حالت بدستور رہی اور وہ تمام ...یں سے آنیوالی تمام گاڑیوں سے اپنی والدہ کی آمد کا انتظار کرتا رہا اور شام ... انتظار میں بے چینی کا رنگ نمایاں نظر آنے لگا۔ مگر ظاہر ہے کہ اس کی ...ہیں ...برگ آنے کا کوئی سوال ہی نہ پیدا ہو سکتا تھا۔ اسی حال میں اسے نیند ...ور جب میں نصف شب کے قریب اس کے کمرے میں گیا تو وہ اطمینان سے سو رہا تھا،

...صبح کو میں دوبارہ اسے دیکھنے کے لیے گیا تو اس کی روح پرواز کر چکی تھی۔

...یں نے بازیل میں اپنے رفیق کار کو تار کے ذریعہ سے مریض کی موت کی اطلاع ...ہدایت کی کہ وہ اس کی والدہ کو مطلع کر کے مستقبل کے متعلق اس کی ہدایات ...لیکن میرے تار کا جو جواب آیا وہ یہ تھا کہ مریضہ کی موجودہ حالت میں اسے ...کی اطلاع دینا خود اس کو موت کی دعوت دینے سے کسی طرح بھی کم نہ ہوگا۔ ...تھا کہ مرنے والے کی طرح اس کی والدہ کی خواہش بھی یہی ہوگی کہ اس کے بیٹے ...ے وطن سویڈن میں ہی دفن کیا جائے۔ اس لیے میں نے لاش کو اسٹاکہم لے ...فیصلہ کر کے ایک ایسی فرم کو ٹیلی فون کیا جو اس سلسلے میں ضروری تیاریاں ...تی تھی اور اسی فرم کے ذریعہ سے مجھے یہ بات معلوم ہوئی کہ جہاز لوبیک اور وہاں ...پر بار کر کے اسٹاکہم لے جانے سے قبل اسے سڑنے سے محفوظ رکھنے کے لیے قانوناً ...کرنا ضروری ہے جس کے لیے دو ہزار مارک درکار ہوں گے۔

...ے معلوم تھا کہ آنجہانی کا خاندان اس قدر مصارف برداشت کرنے کے قابل ... لیے میں نے لاش کو حنوط کرنے کا ارادہ کر کے ایک اور شخص کی امداد سے ...کو انجام دیا اور اس پر صرف دو سو مارک صرف کیے۔ میں نے لاش کو سڑنے ...کرنے کے لیے مسالہ لگانے کا کام زندگی میں پہلی مرتبہ انجام دیا تھا اور مجھے اعتراف ہے کہ میں اسے اچھی طرح انجام نہ دے سکا تھا۔ بہر حال لاش کو میری موجودگی میں سیسے کے ایک تابوت میں بند کر کے جھال دیا گیا اور اس تابوت کو لکڑی کے ایک معمولی صندوق میں بند کر کے اسے اس فرم کے حوالے کر دیا گیا جو تابوت کو ریل کے ذریعہ سے لوبیک پہنچانے اور وہاں سے جہاز پر بار کرنے کی ذمہ دار تھی۔

مجھے مریض کو اسٹاکہم پہنچانے کے لیے جو رقم دی گئی تھی وہ موجودہ حالت میں قطعاً ناکافی ہو گئی تھی اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ ہوٹل کے جس کمرے میں مریض کی موت واقع ہوئی تھی اس کے قالین بستر اور دوسری چیزوں کی قیمت ادا کرنے کے بعد میرے پاس پیرس جانے کا کرایہ بھی باقی نہ رہے گا میں نے بادلِ ناخواستہ ہوٹل کا بل ادا کیا اور پیرس روانہ ہو گیا۔ پھر چند ہی دن کے بعد میں نے بطور تفریح سویڈن جانے کا ارادہ کیا۔ اتفاق دیکھیے کہ مجھے اسی ٹرین میں سفر کرنا پڑا جس سے تابوت کو لوبیک لے جایا جا رہا تھا۔

اس کے بعد میں اپنے مختصر سامان کے ساتھ جس وقت اسٹیشن پر پہنچا تو گاڑی کی روانگی میں کم و بیش ایک گھنٹہ باقی تھا۔ چنانچہ میں شب کے کھانے سے فراغت حاصل کرنے کی غرض سے اسٹیشن کے بوفے میں جا پہنچا اور ابھی میں نے کھانا ہی شروع کیا کہ کمرے کا دروازہ کھلا اور کسی شخص نے جرمن زبان میں پکار کر کہا "لاش بردار! لاش بردار!"

کمرے میں موجود ہر شخص نے پہلے آواز دینے والے کو دیکھا اور پھر ایک دوسرے پر ایک نگاہ ڈالی لیکن کسی ایک شخص نے بھی اپنی جگہ سے حرکت نہ کی۔ اب آواز دینے والا جا چکا تھا لیکن وہ فوراً ہی ایک اور شخص کو جو تابوت بنانے والی فرم کا منشی تھا ہمراہ لیکر واپس آیا اور میرے قریب ٹھیر کر مجھے لاش بردار کے الفاظ سے مخاطب کرتے ہوئے یہ اطلاع دی کہ اسٹیشن ماسٹر کسی ضروری معاملہ میں مجھ سے گفتگو کرنا چاہتا ہے اور حاضرین کی نگاہیں میرے چہرے پر جم گئیں۔

میں کھانا ختم کرنے سے پہلے اپنی جگہ سے اٹھنا نہیں چاہتا لیکن اس شخص کے اصرار سے مجھے مجبور ہو کر اسٹیشن ماسٹر کے کمرے میں جانا پڑا اور اس نے ضروری کاغذات کا ایک موٹا سا فائل میرے پاس رکھتے ہوئے تابوت لے جانیوالی گاڑی کے سلسلے میں چند باتیں بتانے کے بعد مجھے تابوت والے ڈبے میں سوار ہو جانے کی ہدایت کی۔

"مگر" میں نے ٹوٹی پھوٹی جرمن زبان میں جواب دیا "میں سیکنڈ کلاس میں اپنی نشست محفوظ کرا چکا ہوں"

"یہ بات خلافِ قانون ہے" اسٹیشن ماسٹر نے جواب دیا "تمھیں تابوت کے ساتھ اسی ڈبہ میں سفر کرنا پڑے گا"

"اس کا کیا مطلب ہے؟" میں نے کسی قدر سختی کے ساتھ دریافت کیا۔

"کیا تم لاش بردار نہیں ہو؟" اسٹیشن ماسٹر نے جواب دیا "اور کیا تمھیں معلوم نہیں ہے کہ جرمنی میں لاش بردار کے بغیر بذریعہ ریل لاش کا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا خلافِ قانون ہے"

"میں ایک آزاد مسافر ہوں" میں نے اپنا ٹکٹ دکھاتے ہوئے کہا "اور تعطیل کے ایام میں سویڈن جا رہا ہوں"

"میں صرف یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں" اس نے چیخ کر کہا "کہ تم لاش بردار ہو یا نہیں؟"

"نہیں" میں نے جواب دیا "میں ہر کام انجام دے سکتا ہوں لیکن لاش بردار کا

کا کام نہیں کر سکتا۔ مجھے اس لفظ سے شدید نفرت ہے۔"

میرا جواب سنکر سٹیشن ماسٹر نے سامنے رکھے ہوئے کاغذات پر ایک نظر ڈالتے ہوئے کہا "اچھا اگر لاش بردار پانچ منٹ کے اندر یہاں نہ آگیا تو لاش لے جانیوالے ڈبے کو روک لیا جائے گا۔" لیکن ابھی وہ اپنی بات ختم کرنے بھی نہیں پایا تھا کہ ایک پست قامت اور کبڑا شخص ہاتھ میں کاغذات کا ایک پلندہ لیے سرعت کے ساتھ کمرے میں داخل ہوا اور نہایت متانت کے ساتھ کہا "میں لاش بردار ہوں۔"

میں وفور مسرت سے اس شخص کو گلے لگا لینا چاہتا تھا لیکن میں نے خود پر قابو پا کر کہا "مجھے آپ سے ملکر بےحد مسرت حاصل ہوئی ہے جس گاڑی سے تابوت لے جایا جا رہا ہے میں خود بھی اس گاڑی سے لوبیک اور وہاں سے اسٹاکھم جا رہا ہوں۔"

"مجھے بھی آپ سے ملکر خوشی محسوس ہوئی" کبڑے شخص نے مصافحہ کرتے ہوئے جواب دیا۔ "لیکن میں اسٹاکھم نہیں سینٹ پیٹرزبرگ ہوتا ہوا روسی جنرل کی لاش لے کر نزنی نیوگراڈ جاؤں گا۔"

"عجیب معاملہ ہے۔" سٹیشن ماسٹر نے اس شخص کے کاغذات کو دیکھتے ہوئے کہا "اس ٹرین سے دو لاشیں لوبیک جا رہی ہیں لیکن تابوت صرف ایک ہی ہے اور لاشوں کا ایک ہی تابوت میں رکھنا خلاف قانون ہے۔"

"بیشک" لاش بردار نے جواب دیا۔ "روسی جنرل کی تابوت کی تیاری میں کچھ دیر تاخیر ہو گئی تھی لیکن اب وہ سٹیشن پر لے آیا گیا ہے۔"

میرے سامنے نوجوان کی لاش کو لوبیک پہنچانے کا سوال درپیش تھا اس لیے میں نے لاش بردار کو ایک طرف لے جا کر پچاس مارک کی رقم اس کے حوالے کرتے ہوئے کہا "اگر آپ روسی جنرل کے تابوت کے ساتھ دوسرے تابوت کو بھی لوبیک تک پہنچانے کی ذمہ داری قبول کر لیں تو میں آپ کو لوبیک پہنچکر اسی قدر رقم اور ادا کر دوں گا۔"

لاش بردار نے میری اس درخواست کو قبول کر لیا۔ اگرچہ سٹیشن ماسٹر شروع میں اس تجویز کو منظور کرنے کے لیے تیار نہ تھا لیکن آخر کار وہ بھی رضامند ہو گیا اور اس طرح اس مشکل سے نجات پانے کے بعد لوبیک پہنچکر سویڈن کے سفارت خانہ سے کچھ رقم قرض لیکر مزید پچاس مارک ادا کیے اور اسٹاکھم روانہ ہو گیا۔ وینڈل برگ کے بعد اسٹاکھم تک ریل اور جہاز کے سفر کے دوران میں کوئی قابل ذکر واقعہ پیش نہیں آیا اور اسٹاکھم پہنچ کر جب میں پروفیسر برز زیلیس سے ملا تو انھوں نے مجھے بتایا کہ بازیل سے جو اطلاع موصول ہوئی ہے اس سے معلوم ہوا کہ آنجہانی نوجوان کی والدہ خطرے سے نکل چکی ہے اور زیادہ سے زیادہ دس روز میں اسٹاکھم پہنچ جائے گی اور اسی لیے لاش کی تدفین کو ملتوی کر دیا گیا ہے۔ اس گفتگو کے بعد میں یہ فرصت کے دن اپنے مکان پر جو اسٹاکھم سے تقریباً پچاس میل کے فاصلے پر واقع ہے اور جہاں میرے بڑے بھائی صاحب رہتے ہیں گزارنے کی نیت سے چلا گیا اور جب میں دس روز کے بعد وہاں سے اسٹاکھم واپس آیا تو آنجہانی نوجوان کی والدہ بازیل سے آ چکی تھی اور دوسرے دن تدفین کی رسم ادا کیا جا چکا تھا اور چونکہ میں اسٹاکھم میں موجود تھا اس لیے میں نے محسوس کیا مجھے اس رسم میں ضرور شریک ہونا چاہیے۔ اسٹاکھم پہنچنے کے بعد جب میں ان سے ملا تو انھوں نے مجھے بتایا کہ لڑکے کی ماں تابوت کھول کر آخری مرتبہ لڑکے کی شکل دیکھنے پر مُصر ہے۔ اس اطلاع نے مجھے حواس باختہ کر دیا اور یہ بات سخت پریشانی لاحق ہوئی کہ میں لاش کو اچھی طرح حنوط نہ کرا سکا تھا اور کھولا گیا تو اس میں لڑکے کی بگڑی شکل کے علاوہ اور کچھ نظر نہ آئیگا۔ ابتدا میں جو خیال آیا وہ یہ تھا کہ مجھے رات ہی کو پیرس روانہ ہو جانا چاہیے لیکن اپنا ارادہ ترک کر کے رسم تدفین میں شریک ہونے کا فیصلہ کر لیا۔

سرکاری اجازت کے بغیر تابوت کو کھولنا جرم ہے اسی لیے میں نے اس کو کھولنے کے لیے اجازت حاصل کرنے کی درخواست کی کہ تدفین سے پہلے پھر لاش کو جراثیم سے پاک کر دیا جائے اور پروفیسر برز زیلیس کی امداد سے حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ ضروری تیاری کے بعد میں ایک دوبارہ مہتمم کلیسا گرجا کے اس تہ خانہ میں پہنچا جہاں تابوت رکھا ہوا تھا اور جب اور سیسے کے صندوق کو کھول چکا تو میں نے مہتمم سے لالٹین لیکر خود ہی کفن ہٹایا لیکن میرے پاؤں ڈگمگانے لگے۔ میرے ہاتھ سے چھوٹ کر گر پڑی۔ مگر میں نے اپنے حواس بجا کرنے کے بعد فوراً ہی آگے بڑھ کر لاش کو ڈھانپ دیا اور لوہار کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "تابوت کو بند کر دو۔ لاش اچھی حالت میں ہے اور اس پر مسالہ لگانے کی کوئی ضرورت نہیں۔"

اس موقع پر مجھ سے جس ہمت اور جرأت کا اظہار ہوا تھا میں اس پر حیرت زدہ ہوں کیونکہ تابوت کے اندر میں نے جو کچھ دیکھا وہ یہ تھا کہ ایک راز بھری نظروں سے میری طرف دیکھ رہا تھا جس میں غصہ اور نفرت کے جذبات نمایاں تھے۔

صبح کو میں نے پروفیسر برز زیلیس سے مل کر اس بات کی درخواست کی کہ ہو سکے لڑکے کی والدہ کو اپنے بیٹے کی شکل دیکھنے سے باز رکھا جائے کیونکہ اگر وہ اس خواہش سے دست بردار نہ ہوئی تو تابوت کے اندر سے جو کچھ نظر آئے گا وہ اس کے لیے سوہانِ روح بن جائے گا۔

چنانچہ لڑکے کی والدہ نے پروفیسر برز زیلیس کے مشورہ کو مان لیا اور جب پر اس تابوت کو قبر میں اتار دیا گیا تو لڑکے کی ماں نے اپنے شوہر کے سہارے قریب آ کر سوسن کے پھولوں کا ایک گلدستہ تابوت پر رکھتے اور روتے ہوئے کہا "وہ سوسن کے پھولوں کو بہت زیادہ پسند کرتا تھا۔" لیکن میں اپنی جگہ خاموش کھڑا اور یہی سوچ رہا تھا، کیونکہ اس پورے مجمع میں مجھے ہی یہ راز معلوم تھا کہ اس تابوت میں ایک غمزدہ ماں کا بیٹا نہیں بلکہ ایک نامور روسی جنرل کی لاش ہے

سوال و جواب

دق

سوال: ۔ تپ دق کے مریض میں کون سی حیاتین کی کمی ہو جاتی
سے وہ اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے؟ کیا کم شدہ حیاتین کی کمی
دینے سے مریض بالکل تن درست ہو سکتا ہے؟ کیا مکمل صحت پا جانے
بھی اس بیماری کے لوٹ آنے کا خطرہ باقی رہتا ہے؟ کیا ایسے شخص کو
کرنے سے کوئی نقصان پہنچتا ہے؟ اس بیماری کے لیے کون کون سی
مفید ہیں؟ خریدار نمبر ۵۶/۹

جواب: ۔ دق کا سبب کسی خاص حیاتین کی کمی بالکل نہیں ہے۔
میں شک نہیں کہ اس مرض کے پیدا کرنے میں نقص تغذیہ کو بڑا
جو اشخاص متوازن غذاؤں سے محروم رہتے ہیں اور اصول حفظان
پابندی کے ساتھ عمل نہیں کرتے آہستہ آہستہ ان کے جسم کی
فعت کمزور ہو جاتی ہے اور قبولیت مرض کی استعداد بڑھتی جاتی
ان ہی اس مرض کی سمیت (یا جراثیم) بدن میں داخل ہوتی ہے وہ
کو بھی ضعیف پاتے ہیں اس میں پہنچ کر اس کو ماؤف کر دیتے ہیں چنانچہ
پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ان میں قبول مرض کی استعداد موجود ہوتی
یہ جراثیم ان میں پہنچتے ہیں پھیپھڑوں کی دق ہو جاتی ہے۔ علیٰ
ہڈیوں میں قبول مرض کی استعداد ہونے سے ہڈیوں کی دق، اور
قبول مرض کی استعداد ہونے سے آنتوں کی دق ہو جاتی ہے۔ ہاں یہ
ہے کہ اس مرض کی استعداد رکھنے والے شخص میں "کیلسیم" کی کمی ہوتی
کیلسیم کی کمی اس وقت ہوتی ہے جب کہ نقص تغذیہ کا اہم سبب
تا ہے اور متوازن غذائیں میسر نہیں آتیں اور اگر میسر آتی ہیں تو
ہضم کے ضعف کے باعث بدن انسان ان سے کما حقہ مستفید نہیں
اگر اس مرض کا ابتدائی درجہ ہو تو عمدہ آب و ہوا میں مکمل طور پر
سانس سے لینے، اصول حفظان پر پابندی سے عمل کرنے اور متوازن
مثلاً دودھ، نیم برشت انڈے، تازہ پھل اور تازہ سبز ترکاریوں
سے جسم میں قوت مدافعت کو بڑھایا جا سکتا ہے اور کیلسیم کی
کیا جا سکتا ہے۔ اس خاص مقصد کے لیے دودھ خاص طور پر
مفید ہے۔ ہضم کی رعایت سے جس قدر چاہیں پئیں۔ اس کے علاوہ کیلسیم
کے مرکبات کے استعمال سے نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔ قرص سحر، ماءالحیات،
دوائے خر، کہربا، کیلسیم کے بہترین مرکبات ہیں۔ ان کو گدھی یا بکری کے دودھ
کے ساتھ استعمال کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

ان کے علاوہ حالات کے مطابق خمیرہ ابریشم، شیر عناب والا، خمیرہ
ابریشم حکیم ارشد والا، صدوری، سعالین، سریشم ماہی، قرص کافور اور
قرص کہربا وغیرہ متعدد دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

....

چھوٹا قد

سوال: ۔ کیا واقعی کوئی ایسی دوا ہے جس کے استعمال سے
پست قد آدمی دراز قد ہو جائے اور اس کے استعمال سے مرد و عورت کسی
کو نقصان نہ پہنچے۔ بعض انگریزی اخبارات میں اس قسم کی دواؤں کے
اشتہارات دیکھے گئے ہیں۔ ازراہ کرم ایسی دواؤں کے متعلق اپنا خیال ظاہر
فرمائیے۔ (محمد عثمان چنیوٹ)

جواب: ۔ کسی آدمی کا پست قد یا دراز قد ہونا بعض غدد خصوصاً
غدہ درقیہ کے افعال و افرازات کی زیادتی اور کمی پر موقوف ہے۔ جب اس غدہ
کے افعال میں نقص ہوتا ہے اور ان کے افرازات کے ترشح میں کمی ہوتی ہے
تو آدمی پست قد رہ جاتا ہے۔ یہ حالت چوں کہ پیدائشی ہوتی ہے لہٰذا اس
کے ازالہ کے لیے کسی ایسی دوا کا ہونا بھی محال ہے جو ان غدد کے افعال و
افرازات کو صحیح حالت میں لا کر پست قامتی کو دراز قامتی میں تبدیل کر سکے۔

بعض یورپین دوا فروش کمپنیوں کی طرف سے اس قسم کی دواؤں
کا پروپیگنڈا ضرور کیا جاتا ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں وہ محض پروپیگنڈا ہے۔
دواؤں کے ذریعہ قد کا بڑھانا محال ہے۔

بعض ورزشوں کے ذریعہ قد کو کسی قدر ضرور بڑھایا جا سکتا ہے۔
لیکن ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا کہ تین فٹ کا آدمی پانچ فٹ لمبا ہو جائے۔
اگر آدمی ہر طرح تندرست ہو متوازن غذائیں وافر مقدار میں میسر ہوں اور
مناسب ورزشیں کرے تو اس سے دوسرے جسمانی اعضا کے ساتھ قد

بھی بڑھ سکتا ہے جس کی مقدار چند انچ ہی ہو سکتی ہے۔

چکر آنا

سوال:۔ میری عمر پندرہ سال ہے۔ مجھے ناشتہ کے بعد روزانہ ہلکا سا چکر آتا ہے اور میری کہنی کی ہڈیاں چٹختی ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ اور اس کا تدارک کس طرح کیا جاتا ہے؟

(سشندر سنگھ۔ روپڑ)

جواب:۔ آپ نے اپنے حالات بہت مختصر لکھے ہیں۔ ان سے مرض کا سبب معلوم کرنا اور تدارک بتانا دشوار ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کا ہضم خراب ہو اور قبض رہتا ہو۔ اگر ایسا ہو تو ہضم کی اصلاح اور قبض کا ازالہ اس کا علاج ہے۔ لیکن اگر ایسا نہیں ہے تو دماغی کمزوری اس کا سبب ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں آپ مغزیات کا حریرہ استعمال کیجیے۔ دودھ مکھن اور تازہ پھل خوب کھائیے۔ ہڈیوں پر چند منٹ موم اور میٹھے تیل کی روزانہ مالش کیجیے۔ ہفتہ عشرہ کی مالش سے ہڈیوں کا چٹخنا بند ہو جائے گا۔

دل کی کمزوری

سوال:۔ میں دسویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ جب میں اپنی کلاس میں بیٹھتا ہوں اور استاد کو آتے ہوئے دیکھتا ہوں تو میرا دل کانپ جاتا ہے اور میں پریشان ہو جاتا ہوں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

(ہربنس لال۔ میرٹھ)

جواب:۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ عصبی مزاج رکھتے ہیں۔ آپ کا دماغ و اعصاب معمولی واقعات سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ آپ اپنے دل میں یہ خیال قائم کر لیجیے اور اس پر مضبوطی کے ساتھ ثابت قدم رہیے کہ استاد ایک شفیق باپ کی طرح ہے۔ جب باپ مجھے کوئی تکلیف نہیں پہنچاتے تو استاد بھی کسی اذیت رسانی کا سبب نہیں ہو سکتے۔

غرض یہ کہ آپ استاد کی شخصیت کو غیر معمولی اہمیت نہ دیجیے۔ امید ہے کہ تھوڑے عرصہ میں آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔ اس تدبیر کے ساتھ ہی اگر آپ دواء المسک جواہر والی چھ ماشے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھا لیا کریں تو بہتر ہے۔ یہ دل و دماغ اور اعصاب کو طاقت دینے والی بہترین دوا ہے۔

سرسوں کا تیل اور سر کی سوزش۔ دانتوں کا ہلنا

سوال:۔ (۱) میں جب سرسوں کا خالص تیل سر میں ڈالتا ہوں تو ناقابل برداشت سوزش ہوتی ہے، یہاں تک کہ مجبوراً سر دھو کر دوسرا تیل لگاتا ہوں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(۲) میری عمر انیس سال کی ہے۔ لیکن میرے دانت ہلنے لگے ہیں۔ کیا ان دانتوں کو جمانے کے لیے ببول اور جھوے کی مسواک مفید ہے؟ مہربانی فرما کر اپنے مشورہ سے مستفید فرمائیے۔

(مرزا محبوب حسین بیگ۔ کمال پوری)

جواب:۔ (۱) جن لوگوں کی جلد نرم و نازک ہوتی ہے ان کو سرسوں کے تیل سے سوزش ہونا ممکن ہے۔ اس میں ایک قسم کی تیزی ہوتی ہے جس سے جلدی اعصاب کی شاخوں کے متاثر ہونے سے سوزش ہونے لگتی ہے۔ آپ سرسوں کے تیل کے بجائے دھوئی تلی کا تیل یا ... تیل استعمال کیا کیجیے۔

(۲) مسواک کے ذریعہ ہلتے دانتوں کا جمانا ناممکن ہے خواہ کسی درخت کی ہو۔ اس غرض کے لیے آپ یہ منجن بنا کر استعمال کیجیے کہ اس کے استعمال سے آپ کے ہلتے دانت مضبوط ہو جائیں گے۔

منجن:۔ مازو ۲ تولے۔ مصطگی ۲ تولے۔ عاقر قرحا ۶ ماشے تینوں باریک پیس کر رکھ لیجیے۔ صبح و شام آہستہ آہستہ دانتوں کی جڑوں پر ... اور آدھ گھنٹے کے بعد کلی کر لیجیے۔ پندرہ بیس روز کے متواتر استعمال سے دانتوں کا ہلنا بند ہو جائے گا اور اگر دانتوں میں درد رہتا ہو گا تو وہ بھی جاتا رہے گا۔ لیکن یہ واضح ہے کہ اگر دانت اپنی جڑ چھوڑ چکے ہیں تو ان کو کسی دوا سے جمانا ناممکن ہے۔

"خون" اور "جلد" کی دیکھ بھال

اچھی صحت حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے لازمی طور
ب کو نہایت باقاعدگی سے
، خون اور اپنی جلد کو صاف
نا پڑے گا۔
ے جسم اور اپنے خون کی صفائی
مرمت بالکل اسی طرح کرنی
ہیے جس طرح ہوائی جہاز کے
ل پرزے کو صاف اور
یک رکھا جاتا ہے سفر
نے کے لیے جب آپ ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدتے ہیں تو یہ بات آپ
معلوم ہوتی ہے کہ اس کے بڑے سے بڑے اور چھوٹے سے چھوٹے پرزے
مرمت کی گئی ہے اور وہ بالکل کیل کانٹے سے لیس ہے۔ اس کے مسافر
ب کو یہ بھی اطمینان ہوتا ہے کہ اس کا پنکھا بھی بہت اچھا ہے اور وہ بالکل
ٹھیک کام دیتا ہے کیونکہ جہاز کے سارے پرزے ایک طرف اور پنکھا ایک
طرف۔ اگر پنکھا ٹھیک نہ ہو تو جہاز ہل بھی نہیں سکتا۔

انسانی مشین بہت پیچیدہ ہے:-

انسانی جسم کی مشین ایسی پیچیدہ اور نازک ہے کہ پیچیدگی
اور نزاکت میں کوئی اور مشین اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ جب بچہ ماں کے
پیٹ میں ہوتا ہے تو اسی وقت سے اس کا ننھا سا دل حرکت کرنے لگتا ہے
پیدائش کے بعد اب اگر اس کی عمر سو سال کی بھی ہو تو دل بغیر ایک منٹ
رکے لگاتار سو سال تک حرکت کرتا رہے گا۔ کیا کوئی بجلی کا پنکھا
یا کار اور انجن ایسا ہے کہ بغیر ایک منٹ ٹھیرے صرف پندرہ دن تک
حرکت کرتا رہے اور خراب نہ ہو؟ ہرگز نہیں۔ اگر ہم صرف تین چار دن
مسلسل بجلی کے پنکھے کو چلائے جائیں گے تو اس کے تار جل جائیں گے
اسی طرح اگر کسی موٹر یا ریل کے انجن کو مسلسل چوبیس گھنٹے چلائے جائیں
اور ٹھنڈا کرنے کے لیے صرف دو گھنٹے بھی نہ روکیں تو وہ بھی بالکل بھسم ہو کر
رہ جائے گا

انجن، ہوائی جہاز اور انسانی جسم

یہ تینوں مشینری کے لحاظ سے ایک
ہی حیثیت رکھتے ہیں۔ بغیر پنکھے
کے ہوائی جہاز، بغیر بھاپ کے ریل
کا انجن، بیجان لوہے کا ڈھیر ہے۔
اسی طرح بغیر خون کے انسانی جسم
بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر خون
خراب ہو اور انسانی جسم کی حفاظت
کے لیے جلد طاقتور نہ ہو تو آئے
دن کا روگ اور نت نئی بیماریاں ستاتی رہتی ہیں اور زندگی کے باقی دن
بیماریوں کے چکر میں کٹتے ہیں۔

انسانی جسم میں طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے:

غور سے دیکھیے تو اصلی طاقت نہ دل میں ہے نہ دماغ میں نہ معدہ میں ہے
نہ ہڈیوں میں، بلکہ اصل حقیقی طاقت صرف خون میں ہے جس طرح ریل کے
انجن میں بائیلر سے قوت پیدا ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم میں خون سے
طاقت حاصل ہوتی ہے بلکہ یوں سمجھنا چاہیے کہ خون طاقت کا سرچشمہ
ہے۔ یہ طاقت خون کی عمدگی پر منحصر ہے۔ اگر خون عمدہ قسم کا اور بالکل صاف
ہو گا تو ظاہر ہے کہ دماغ بھی خوب طاقتور ہو گا۔ دماغ کے طاقتور ہونے سے
کامیابیاں بھی قدم چومیں گی اسکے برخلاف اگر خون کثیف اور میلا ہے
اور جلد بھی کمزور ہے تو جسم میں چستی اور چالاکی بھی نہیں ہو گی طبیعت ہر
وقت گری گری رہے گی۔ کام میں جی نہیں لگے گا۔ اسکے علاوہ خون اور
جلد کی بیسیوں بیماریاں جسم میں ظاہر ہو جائیں گی۔

ہمارا خون صحت بنا بھی دیتا ہے اور بگاڑ بھی دیتا ہے

یاد رکھیے اگر خون خالص ہو اور جلد میں بھی کوئی مرض نہیں ہے تو صحت بنی رہے گی ورنہ لازمی طور پر آپ کی تندرستی خراب رہے گی اگر

کوئی معمولی بیماری ہو جیسے جلد پر دانے، کھجلی تب بھی یہ اس بات کا ثبوت ہو کہ آپکے خون میں کوئی نہ کوئی خرابی موجود ہو اور آپ کی جلد بھی صحیح کام نہیں کر رہی ہو۔ میڈیکل سائنس ہم کو بتاتی ہو کہ ہماری جلد کے مسامات بھی پھیپھڑوں کا کام دیتے ہیں یعنی پھیپھڑے جس طرح زہریلے مادوں کو ہوا کے ذریعہ سے نکالتے ہیں۔ اسی طرح زہریلے مادے مسامات کے ذریعہ سے نکلتے رہتے ہیں اور یہ بات اب پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہو کہ جلد کے مسامات بھی پھیپھڑے کے چھٹے حصے کے برابر ہیں یعنی جو کام وہ انجام دیتے ہیں اس کا چھٹا حصہ مسامات کے ذریعہ پورا ہوتا ہو۔

جلد کے نیچے جلد

ہمارے جسم کی جلد بظاہر ایک ہی معلوم ہوتی ہو لیکن یہ درحقیقت تین طبقوں پر مشتمل ہوتی ہو اور ان طبقوں کا تعلق خون کی رگوں، غدودوں اور پٹھوں سے ہوتا ہو۔ اگر جلد میں خون کی سپلائی اچھی طرح نہیں ہو رہی ہو یا غدود اپنا کام ٹھیک طرح انجام نہیں دے رہے ہیں تو طرح طرح کی جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور عام صحت بھی بگڑنی شروع ہو جاتی ہو۔ خون اور جلد کا جو نازک تعلق ہو اسکو سمجھے بغیر جلد اور خون کی بیماریوں کو دور نہیں کیا جا سکتا۔

صاف خون اور تن درست جلد

انسان کے جسم میں خون کی مقدار اوسطاً سو ہوتی ہو اگر یہ

خون ہر قسم کی کثافت سے پاک اور صاف ہو تو جسم کے ہر ریشہ جہاں بھی یہ جائیگا تندرستی اور طاقت پیدا کرے گا۔ اس کے بر اگر اس میں خراب مادے موجود ہیں یا اس کا قوام بھی معمول سے پتلا گاڑھا ہو تو دونوں صورتوں میں جسم کی مشینری پر خراب اثر پڑے گا طرح خراب پٹرول سے موٹر کی مشینری بگڑ جاتی ہو اسی طرح خراب سے انسانی جسم کی مشینری خراب ہو جاتی ہو۔

جلد بھی اور اعضائے جسم خون ہی سے اپنی غذا حاصل ہو اور اپنی خوبصورتی کے لیے خون کی محتاج ہو اس کو صاف شفاف خون مل رہا ہو تو وہ بھی اپنی چمک اور ملائمت کھو دیتی ہو خرابی سے جلد کی بناوٹ بھی ہو جاتی ہو اور بھدی معلوم ہونے لگتی ہو۔ باہر کے کریم اور پوڈر دو کے لیے بیشک مصنوعی چمک دمک پیدا کر دیتے ہیں مگر یہ سب وقتی ہیں بلکہ چند روز کے بعد یہ کریم اور پوڈر جلد کو خشک کرنا شروع ہیں اور جلد جگہ جگہ سے چٹخنی شروع ہو جاتی ہو اور چہرہ بدرونق ہو جاتا ہو۔ صاف خون سے جلد میں جو قدرتی چمک ہوتی ہو وہی قدرتی ہو۔ جلد کی خوبصورتی اور صفائی خون کی صفائی کے بغیر

صاف خون اور شخصیت

کیا آپ کی شخصیت بلند ہو؟ بلند شخصیت کی وجہ سے آپ کو نئے دوست اور مددگار مل سکتے ہیں اور ترقی کے سنہرے موقعے حا ہو سکتے ہیں۔ صاف خون جسم کی صحت اور قوت کے لیے نہایت ہو اور یہ بات تسلیم کر لی گئی ہو کہ صحت مند اور قوی اشخاص ہی زندگی دوڑ میں ہمیشہ آگے نکل جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن صاحب خراب اور کم زور ہو ان کی صحت بھی لازماً کم زور ہو گی اور ترقی سامنے ہوتے ہوئے بھی بیمار اور کم زور اشخاص ان سے فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔ اب اس سخت مقابلہ کے زمانہ میں کامیابی کے

ضروری ہے کہ آپ ہر گھڑی اور ہر لمحہ تن درست اور چست
اور آپ میں مقناطیسی کشش پیدا ہو جائے۔ یہ بات صرف

اسی صورت میں حاصل ہو سکتی ہے
کہ آپ کا خون صاف شفاف
رہے جس میں نہ تو زہریلے مادے
ہوں اور نہ کسی قسم کا میل جسم
میں خون صاف ہوگا تو دماغ
میں بھی خالص خون پہنچے گا۔
دماغ میں دو ارب کے قریب سیلز
ہوتے ہیں۔ ان دو ارب سیلز
کثیف خون سے جیسی چاہیے پرورش نہیں ہو سکتی۔ دماغ
ون پہنچنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحیح غذا نہ پہنچنے سے دماغ کے یہ
تے ہیں اور ان کی جسامت چھوٹی ہو جاتی ہے۔ سیلز جب کمزور
دہ حالات سے ترقی کرنے اور الجھنوں اور نازک معاملوں
کا کوئی سوال ہی باقی نہیں رہتا بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب
معاملہ آیا اور دم گھبرانے لگا۔ جب دماغ کی یہ کیفیت ہو
کیسے حل ہو سکتی ہے۔ اس کے برخلاف اگر خون خالص اور
دماغ کے سیلز کی پرورش بھی اچھی طرح ہوتی ہے اور اپنی تندرستی
پنے سب کام اچھی طرح انجام دیتے ہیں۔ اس بیان سے یہ بات
ہو گئی ہے کہ خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی انسان کی شخصیت
م یابی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

ر جلد کی خطرناک بیماریاں:

ت ناک۔ بانی
دس کالرز کا پندرھویں
دس جیسی وسیع
حکومت کرتا تھا۔
پہلا شہنشاہ تھا جس
ن کا لقب اختیار کیا
ء اور جواہرات کے انبار

کے انبار پڑے تھے۔ مگر خون اور جلد کی بیماریوں سے لاچار تھا۔ آخر کار
یہی بیماریاں جان لیوا ثابت ہوئیں۔

خراب اور گندے خون کا جلد، چہرے، سر، بالوں، دانتوں
پھیپھڑوں، گردوں، غرض جسم کے ہر عضو پر برا ہی اثر پڑتا ہے۔ اس لیے
جس طرح آپ اپنے مکان کی اور اپنے لباس کی اور اپنے جسم کی ظاہری
صفائی کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے خون کی صفائی اور جلد
کی تندرستی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ آپ کی صحت کے لیے اس سے
اچھی بات اور کیا ہو سکتی ہے کہ آپ کا خون بالکل صاف ہو۔

آج کل پاکستان کے کونے کونے میں جلد اور خون کی بیماریاں پھیل
رہی ہیں ان کے اسباب کی تحقیق آسان نہیں ہے بس مختصر یہ سمجھ لیجیے
کہ غذا کی خرابیاں ان امراض کی ذمہ دار ہیں۔ پاکستان کا کوئی کونہ ہی
ایسا ہوگا جہاں کے باشندوں کو
وہیں کی زمین کی پیدا کی ہوئی غذا
مل رہی ہو، بلکہ بعض اوقات
دوسرے ممالک کی گیہوں اور

چاول ہمارے حصہ میں آتا ہے اور
اس بات کا ذرا خیال نہیں ہے کہ
دوسرے ممالک یا دوسرے
صوبوں کی غذائی پیداوار ہمارے
جسموں اور مزاجوں کے موافق بھی ہے یا نہیں۔ اس کے علاوہ سول سپلائز
اور راشننگ کے محکموں نے جو اندھیر مچا رکھا ہے اور آٹے میں الا بلا
پیس کر پبلک کو دی جاتی ہے اس کا ذکر نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ ایسے افسوسناک حالات
میں حکومت کا جو فرض ہے وہ تو حکومت ہی جانے، پبلک کا فرض یہی
رہ جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت حتی الامکان کرے۔ ہر شخص اپنے
خون کو پاک و صاف رکھے اور اپنی جلد کو کمزور نہ ہونے دے، کیونکہ
جلد ہی جسم کی پوشاک ہے اور قدرت نے اسی کو اندرونی اعضا کی
حفاظت کا ذمہ دار بنایا ہے۔

نیز مرچیں، چٹنیاں اور مصالحہ دار غذائیں بھی خون میں خرابیاں
پیدا کرتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں سوائے زبان کے چٹخارے کے اور کچھ نہیں

زیر بھی برباد ہوتا ہے اور صحت بھی۔

۔ ظر دوائی ہوئی جو ہمدرد مجلس تجربات کی دریافت ہے ایسی ...ا کی جاتی ہے کہ حلق سے اترتے ہی صافی خون میں مل جائے اور دس سیکنڈ کے اندر اندر اپنا عمل شروع کر دے۔

...فی کے استعمال کرنے کے طریقے :-

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح نہار منہ ا تولہ ... دودھ یا پانی میں ملا کر پییں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ ...ائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے ...ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے ...یہ سمجھنا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ...ب مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ ...رانی ہو تو صافی کی خوراک دوگنا کر کے اور ... گرم پانی میں ...پیا جائے اس سے دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت ...ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

...پھر حفظ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے ایک مہینے ...پانی کی ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی لہ سے ... ...دی جاتی ہے۔ خون اور دل کی مختلف بیماریوں میں صافی کے ...ال کرنے کے طریقے مختلف ہیں جنکی پوری تفصیل دوا کے ساتھ ... ...صافی جن جن امراض میں استعمال کرائی جاتی ہے ان کی کچھ تفصیل ...میں ملاحظہ فرمائیں۔

صافی اور خون کے امراض

اور خارش

...جلی دو قسم کی ہوتی ہے۔ خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو ...پھنسیاں نہ ہوں تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام ...دن تک استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے۔ قبض کی حالت ...کی مقدار دوگنی کر کے پانی یا گرم دودھ میں ملا کر پلائیں۔ ...ارش کی صورت میں بھی صافی اسی طرح استعمال کرنی چاہیے

بیرونی طور پر صندل کا تیل چنبیلی کے تیل میں ملا کر ملیں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں

پھوڑے پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال دور کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر آٹھویں دن صافی کی دوگنی خوراک رات کو گرم دودھ یا گرم پانی میں ملا کر پی لیجیے۔ اس سے دو تین دست آ جائیں گے۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو دو تولے نیم کے پتے پانی میں پکا کر اور بھرتا بنا کر باندھیں یا السی کی پلٹس بھی لگا سکتے ہیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد ہمدرد مرہم لگا کر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور داد

داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتاتی جرثومہ ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ایک تولہ صافی رات کو سوتے وقت پانی میں ملا کر پی لیں اور اوپر ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور چنبل

چنبل جسے انگریزی میں RING-WORM کہتے ہیں بڑا تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن پر چھلکوں کی تہہ جمی ہوتی ہے جو نوچنے سے اکھڑ جاتی ہے۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے کبھی بہت سے داغ مل کر ایک چال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ صافی

طور پر کوئی مناسب مرہم لگائیں

صافی اور خسرہ: جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہوئی ہو انہیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۶ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائی جائے جن بچوں کے ٹیکہ لگ چکا ہو ان کو بھی صافی دینی چاہیے اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۶ ماشے عرق گاؤزبان میں گھول کر دیں جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کے لیے خمیرہ مروارید کھلا کر دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں۔ جب خسرہ کے بعد پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں۔ یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی پانی میں ملا کر کچھ دن تک پلاتے رہیں اگر بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صافی کی مقدار کم کر دینی چاہیے خسرہ کے بعد دست آنے یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے یا پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو نونہال استعمال کرانا چاہیے کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی میں گھول کر دن میں کئی بار دیں۔

صافی اور چیچک

چیچک کے نکلتے ہی خمیرہ مروارید ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۶ ماشے ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں چیچک کے ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ زخم باقی رہ جائے تو انھیں نیم کے پانی سے صاف کر کے ہمدرد مرہم لگاتے رہیں۔

صافی اور ماشرا: ماشرا حقیقت میں چہرہ کا سرخ بادہ ہے یا اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ مرض ایک خاص جرثومہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ سرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا جاتا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں اکثر موسم بہار میں ہوتا ہے۔ اگر چہرہ پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے سہل دیں لیپ کی ضرورت ہو تو رسوت ۱ تولہ مہندی ۱ تولہ پانی میں حل کر کے لگائیں۔ بخار ہو جائے تو بھی یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور پتی: پتی میں صافی ۱ تولہ دودھ یا پانی میں ملا کر چند دن تک پییں بیرونی طور پر سرکہ ۱ تولہ روغن گل ۱ تولہ ملا کر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں: انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینہ کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتا ہے۔ صافی پسینہ کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سرگرم عمل کرتی ہے اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ ۱ تولہ صافی کو ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ۱ تولہ پھل کے رس میں ملا کر پلائیں۔

صافی اور خون کا بخار: خون میں جوش آجانے سے ایک قسم کا بخار ہو جاتا ہے جسکو اطبا کی زبان میں سونوخس کہتے ہیں اس میں خون کے غلبے اور اس کے گرم ہونے کی علامتیں پائی جاتی ہیں۔ جب بعض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں، سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ۱ تولہ [illegible] پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیے۔ اس سے خون کی [illegible] ہو اور بخار کا اندیشہ جاتا ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی [illegible] پانی میں ملا کر صبح کو پلائیے اور شام کو بھی یہی دوا [illegible] صبح کو ۲ تولے صافی نیم گرم پانی یا دودھ میں [illegible] تین دست آجائیں گے۔ شام کو چاہیے خمیرہ [illegible] پھل کے رس کے ساتھ دیں۔ پرہیز [illegible] غذا میں پالک مونگ کی دال، ہرا کھیرا، ٹماٹر [illegible] جائے، دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ گوشت سے [illegible] زیادہ مرچ اور نمک بھی نقصان دہ ہے۔ پھلوں [illegible] دوسرے پھل دینے چاہییں۔

صافی اور حلق کا درد: موسم بہار [illegible] شروع میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے مگر صرف حلق میں درد ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں پھر تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں

پہلے سے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو گرم پانی میں تھوڑا سا سہاگہ
ملا کر غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر
چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول لیں
اور خاکسی ہوا شے پھانک لیں

صافی اور گلسوئے

گلسوئے جن کو کنپھیڑ بھی کہتے ہیں
سخت متعدی مرض ہے جو خزاں
بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا
سرایت کر جانے سے وبا کی صورت میں پھیل جاتا ہے
اس مرض میں کان کی جڑ درد ہو جاتی
اور بخار بھی آجاتا ہے۔ بیماری بچوں
اور نوجوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست بچوں
اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں
اسی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو
ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی پڑنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کے
صافی ا تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض ہو جانے
پر نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر دی جائے۔ حلق میں درد ہو تو
گرم پانی سے گلا صاف کریں۔ گلے کے باہر ہمدرد مرہم نیم گرم
کر کے اور نیم کے پتوں کا بھرتا گلے پر باندھیں۔ قبض ہو تو صافی
کی مقدار بڑھا کر نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

صافی اور نکسیر:۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی
ہے۔ صافی ا تولہ صبح و شام چند دن استعمال کرنی چاہیے۔ سر
پر تیل ملیں اور اسی کو ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے:۔ مہاسوں سے چہرہ بہت بدنما ہو جاتا ہے۔
ان کے لیے بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولہ
پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینی کافی ہے کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا
کر دو تولے لیا جائے۔

عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام ماہواری کی خرابیوں کو دور کرنے

کی غرض سے صافی کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک
چمچہ بھی دودھ میں ملا کر دیا جائے۔

صافی اور گرمی دانے:۔ جن بچوں یا بوڑھوں کو گرمی برسات
کے موسم میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہیں انہیں بطور حفظ
ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات
میں صافی کی ایک خوراک ہر روز بیس پچیس دن تک پی لینا کافی ہوتا
ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں
صافی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا
چاہیے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے ½ سے ¼ خوراک تک دینی چاہیے۔ گرمی
دانوں پر ہمدرد پوڈر دن میں ایک دو مرتبہ چھڑک دینا چاہیے۔

صافی کے متفرق استعمالات

پیشاب کی جلن:۔ جن مردوں اور عورتوں کو پیشاب لگ
کر آتا ہو انہیں صافی ایک تولہ دودھ یا لسی میں ملا کر چند روز پی لینے
سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کریں

دائمی قبض:۔ دائمی قبض کے مریضوں کو صافی رات کو سوتے
وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے
کے لیے دس پندرہ دن صافی مسلسل استعمال کرنی چاہیے پھر ایک
دن کا وقفہ دے کر استعمال کریں۔
اسی طرح آہستہ آہستہ خوراک کم
کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے
قبض کو دور کرنے کے لیے صافی
بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا
حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور
کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت
کی بے چینی اور متلی وغیرہ کی

شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

صافی اور بیخوابی:۔ جن لوگوں کو قبض یا درد سر یا کسی اور وجہ
سے نیند کم آنے کی شکایت ہو انہیں بھی صافی ایک تولہ استعمال کرنی

رسالہ ہمدرد صحت کراچی

فہرست مضامین مارچ سنہ ۵۲ء

جلد: ۲۱ ——— نمبر: ۳

...کاپی ۳ر　　ایڈیٹر۔ حکیم حافظ محمد سعید۔ دہلوی　　قیمت سالانہ ۲ روپے

...دہلوی پرنٹر و پبلشر نے مشہور آفسٹ لیتھو پریس سے چھپوا کر دفتر رسالہ ہمدرد صحت آرام باغ روڈ کراچی ۱ سے شائع کیا۔

(مرزا اشفاق احمد چغتائی نے کتابت کی)

ہمدرد دواخانہ

کوئی نیا کام شروع کرتے وقت جو بھی مشکلات پیش آتی ہیں وہ سب آئیں اور الحمدللہ ہر مشکل آسان ہوتی گئی۔ پھر بھی ابھی بہت کام کرنا باقی ہے۔ ہماری باقی کام بھی پورے کرا سکیں گی۔ ہمدرد دواخانہ (پاکستان) کراچی اپنی تین سالہ عمر میں اس قابل ضرور ہو گیا ہے کہ مفردات و مرکبات اور پیٹنٹ ادویہ کو صاف حالت میں اور معیار کے مطابق پیش کر سکے۔ حتیٰ کہ ہمدرد کی کئی پیٹنٹ ادویہ بلحاظ پیکنگ بھی اب یورپ امریکہ کی پیکنگوں کے مقابلہ میں پیش کی جا سکتی ہیں۔ دنوں انگلستان کی ایک فرم کا جنرل منیجر جب ہمدرد دواخانہ آیا اور اس نے شربت روح افزا کا پیکنگ دیکھا اس نے کہا "میں نے سیلون، انڈیا اور پاکستان کے ادارہ کا اتنا بہتر اور خوب صورت پیکنگ نہیں دیکھا — — —" بہر حال ادارہ ہمدرد نے خود پر یہ فرض عائد کیا ہے کہ ہر دوا تحقیق و ریسرچ کے مراحل سے گزرے اور ادویہ قدیم اور مرکبات طب کو سائنس جدید کی روشنی میں بھی دیکھ لیا جائے۔ انشاءاللہ اس قسم کے انتظامات مستقبل قریب میں ہو جائیں گے۔ نیز فیکٹری کے انتظامات بھی تیزی سے ہو رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ مدد فرمائے۔

پلانٹ روح افزا: شربت روح افزا کے لیے انگلستان کی ایک مشہور فرم نے ایک آٹومیٹک پلانٹ تیار کیا ہے جو کراچی پہنچنے والا ہے۔ اس پلانٹ کی مدد سے بوتلیں دھونے سے لیبل لگانے تک کے تمام مراحل آٹومیٹک طور پر انجام پائیں گے۔ توقع ہے کہ یہ پلانٹ جلد نصب ہو جائے گا۔ ہم آئندہ اشاعت میں اس پلانٹ کی تفصیل شائع کر سکیں گے۔

خالی بوتلیں: سال گزشتہ شربت روح افزا کی خالی بوتلیں جرمنی سے تیار ہو کر آئی تھیں۔ اس سال باوجود کوشش پاکستان میں بوتلیں نہ بن سکیں اور مجبوراً پولینڈ میں بوتلیں تیار کرائی گئی ہیں۔ پولینڈ سے بوتلیں لے کر جہاز روانہ ہو چکا ہے توقع ہے کہ ان سطور کے شائع ہونے تک پولینڈ سے بوتلیں کراچی پہنچ جائیں گی۔ انشاءاللہ اگلے سال اس وقت تک شاید کوئی پاکستانی بوتل ساز کارخانہ ہماری ضرورت کے مطابق بوتلیں تیار کر سکے۔

ریل اور ڈاک پارسل: ہمدرد دواخانہ نے اب ادویہ بذریعہ ڈاک پارسل اور ریل پارسل روانہ کرنے کا معقول و مناسب بندوبست کر لیا ہے۔ بلا تکلف ادویہ طلب فرما سکتے ہیں۔ دواؤں کے بھیجنے میں اب کوئی رکاوٹ الحمدللہ نہیں ہے۔ آرڈر جس دن وصول ہوتا ہے اسی دن یا دوسرے دن روانہ کر دیا جاتا ہے۔

ایجنسیاں

ملک میں ہمدرد دواخانہ کے جگہ جگہ شاخات موجود ہیں تاہم اب مختلف شہروں میں مکمل ایجنسیاں قائم کرنے کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ اس وقت تک حسب ذیل مقامات پر ایجنسیاں قائم ہو چکی ہیں:-

نمبر	شہر	مقام	نمبر	شہر	مقام	نمبر	شہر	مقام
(۱)	ٹنڈو آدم	جناح چوک (جامع مسجد)	(۵)	رحیم یار خاں	بازار کلاں	(۹)	گجرات	[illegible]
(۲)	حیدرآباد سندھ	تلک چاڑی	(۶)	سرگودھا	گول چوک ملا	(۱۰)	لاڑکانہ	[illegible]
(۳)	ڈیرہ غازی خاں		(۷)	سکھر	فریئر روڈ	(۱۱)	لاہور	[illegible]
(۴)	راولپنڈی	جامع مسجد روڈ	(۸)	سیالکوٹ	اقبال روڈ	(۱۲)	ملتان	کچہری روڈ

حسب ذیل مقامات پر ۱۵ اپریل ۵۲ء تک ایجنسیاں قائم ہو جائیں گی۔ انشاءاللہ تعالیٰ۔

پشاور (سرحد) جھڈو (سندھ) بنوں (سرحد)

لاہور میں انار کلی میں ہمارا مکمل دواخانہ انشاءاللہ تعالیٰ جلد کام کرنا شروع کر دے گا۔

ہم اپنے تمام کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں اور ہمیں توقع ہے کہ ہم آئندہ اور زیادہ بہتر طور پر خدمات انجام دے سکیں گے۔

ناظم اعلیٰ

...ران مے کدہ

یارانِ میکدہ کے عنوان سے تبادلِ خیال اور بحث ونظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارۂ ہمدرد صحت کے ترجمان نہیں ان صفحات میں ابوسعد صاحب نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے ناظرین بھی اس تبادلِ خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔ "ہمدرد صحت"

...ش بخیر پچھلے دنوں اُتر پردیش میں اردو کے تحفظ کے لیے ایک کانفرنس منعقد ہوئی ...ں اِن دنوں برِعظیم ہندوپاکستان سے باہر تھا، اس لیے پوری کارروائی تو نہ ...کا۔ البتہ اتنا ضرور معلوم ہوا کہ جناب ڈاکٹر ذاکر حسین خانصاحب اس کانفرنس ...تھے۔ کانفرنس نے حکومت سے یہ مطالبہ کیا ہے کہ اردو کو صوبہ کی علاقائی زبان قرار ...جائے۔ مجھے اس پر ایک اور کانفرنس یاد آگئی۔ بات پرانی ہے لیکن سینہ کے داغوں ...کرنے کے لیے لکھے دیتا ہوں۔ اگست سنہ ۱۹۰۰ء میں لکھنؤ میں مسلمانوں کا ایک ...شان اجتماع اردو کے بقا کے لیے ہوا۔ لوگ اس زمانہ میں اسقدر خائف تھے کہ کوئی ...جلسہ کی صدارت کے لیے تیار نہ ہوتا۔ مجبوراً علی گڑھ کالج (یونیورسٹی بعد میں) ...سیکریٹری نواب محسن الملک کو اسکی صدارت کرنی پڑی۔ اس میں انھوں نے جو خطبہ ...بڑا پرجوش تھا۔ اس خطبہ میں انھوں نے وہ مشہور شعر بھی پڑھا جواب بھی اردو کے ...ہمارے ذہن میں آتا ہے۔

...ا حسرت دل محرم سے نکلے عاشق کا جنازہ بھی ذرا دھوم سے نکلے

...ان دنوں سرانٹونی میکڈانل صوبہ جات آگرہ و اودھ کے لفٹننٹ گورنر تھے وہ اسقدر ...تھے کہ مسٹر موریسن کی مداخلت اور صفائی کے باوجود محسن الملک کو انجمن تحفظ اردو کی ...استعفیٰ دینا پڑا۔ اس بات کو پچاس برس سے اوپر ہوگئے، مگر اردو زبان ابھی ...زل سے گزر رہی ہے۔ بات میں بات نکل آئی میں یہ کہنا چاہتا تھا کہ اردو کے ...کے لیے جو کانفرنسیں ہندوپاکستان میں دھوم دھام سے منعقد ہوتی ہیں انکی جگہ کوئی ...ں نہیں کیا جاتا! ایک صاحب ڈھاکہ میں اردو کی ترویج کے لیے تقاریر فرمارہے ہیں ...ں اردو کی بقا کے لیے قرارداد پیش کر رہے ہیں۔ آپ خود اردو کو سنواریے اور ...بنا دیجیے جس کی خاطر ہند اور پاکستان کے لوگ ہی نہیں بلکہ یورپ اور امریکہ کے ...میں۔ اب یہ حال ہے کہ اردو کی ایک مستند لغت بھی نہیں۔ اردو قواعد کا کام ...کے زمانہ میں جہاں تھا وہیں اب بھی ہے۔ نثر کی یہ کیفیت ہے کہ کوئی نہیں ...کیا لکھ رہے ہو۔ لکھتے وقت انشا کے کچھ اصول بھی سامنے رکھتے ہو اور ...وہ کون سے اصول ہیں۔ جنوری کے ہمدرد صحت میں ایک اچھے خاصے ...انگریزی کیسا تھا فارسی اور عربی کا بھی ذوق رکھتے ہیں حسب ذیل فقرہ لکھا ...بیماری تھی جس کے دامن کو سرجن کا نشتر چھو بھی نہیں سکتا تھا۔"
...پہلے بیماری کے لیے دامن کا تصور کیا اور اس کے بعد اسے نشتر سے چھوا۔ ...عشق کے زخم اور اس کی آبلہ پائی نشتر کے محتاج تھے اب دامن کیسا ...زبان کا خدا حافظ۔

ادبی دُنیا کی اشاعتِ خاص سنہ ۱۹۵۱ء میں ایک صاحب نے جدید اردو نظم کے ارتقا پر ایک پُر مغز مقالہ تحریر فرمایا ہے اس کا بھی ایک فقرہ ملاحظہ فرمایئے: "دراصل یہ ایک خاموش انقلاب تھا جو روح شاعری کے اندر خود بخود واقع ہو رہا تھا۔"

یہ "روح شاعری کے اندر" کیا بات ہوئی؟ پھر لفظ 'واقع' میں خود بخود کا مفہوم موجود ہے۔ اس خود بخود کی کیا ضرورت تھی۔ ڈاکٹر سید عبداللہ صاحب نے بھی گلزارِ نسیم پر ایک تنقیدی مقالہ لکھا ہے۔ ایک ٹکڑا اس کا بھی دیکھ لیجیے:۔

"اس عجیب و غریب طرزِ بیان کا نتیجہ یہ ہے کہ کہانی میں واقعات کی کئی کئی کڑیوں کو جن کی تفصیل دلچسپی اور تکمیل کا ذریعہ تھی، مصنف نے اس طرح لپیٹ دیا ہے جس کی وجہ سے کہانی کے ضروری مراحل بھی غائب ہو گئے ہیں۔"

نتیجہ یہ ہے کہ بعد 'مصنف نے اس طرح لپیٹ دیا ہے' والا فقرہ کس طرح آیا؟ ان دونوں میں کیا ربط ہے۔ پھر طرفہ یہ کہ 'اس طرح لپیٹ دیا ہے' کہنے کے بعد اس طرح کی تفصیل بیان نہیں کی گئی۔

ایک فقرہ ڈاکٹر عبادت بریلوی کا بھی ملاحظہ فرمایئے میں نے یہ فقرہ نگار کے حسرت نمبر میں سے نقل کیا ہے: "سوائے دو ایک کے شاید ہی اردو کے کسی غزل گو شاعر کو اپنی زندگی میں صرف اپنے تغزل کی وجہ سے اتنی مقبولیت حاصل ہوئی ہو۔" دیکھا آپ نے اگر اس غزل گو کے بعد شاعر کا لفظ نہ آتا تو شاید لوگ یہ سمجھ بیٹھتے کہ مصنف کی مراد غزل گو ناقد یا غزل گو ناول نویس سے ہے اور پھر یہ ٹکڑا "صرف اپنے تغزل کی وجہ سے" گویا کہ بعض لوگوں کو دوسرے شعرا کے تغزل کی وجہ سے بھی شہرت حاصل ہوتی ہے۔

یہ مثالیں اردو کے اچھے اور مستند نثر نگاروں کے مضامین سے لی گئی ہیں ورنہ نو لکھنو والوں اور بے پڑھے مضمون نگاروں جنکی آجکل فراوانی ہے، کے ہاں تو کوئی حساب ہی نہیں۔ خدانخواستہ ڈاکٹر سید عبداللہ، ڈاکٹر عبادت پر اعتراض مقصود نہیں صرف یہ دکھانا ہے کہ نثر پر حقیقی احتساب نہ ہونے کی وجہ سے اچھے اچھے لکھنے والے بھی کس طرح ذہنی تساہل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تنقید نگار مواد پر ہی توجہ دیتے ہیں کبھی کبھی اسلوب بیان پر بھی نظر ڈال لیتے ہیں لیکن انشا کے بنیادی اصول سے کوئی سروکار نہیں رکھتے۔ انگریزی نثر اردو نثر سے کہیں آگے ہے۔ پھر بھی کوئی سال ایسا نہیں گزرتا جس میں مشہور سے مشہور نثر نگار کی انشا پر کڑی تنقید نہ کی جاتی ہو اور وزیرِ اعظم کی تقریروں سے ٹائمز کے مقالوں اور ٹریڈ رسل کی تحریروں تک کو صرف و نحو کی ترازو میں نہ تولا جاتا ہو۔ یہاں کسی دوسرے درجہ کے ادیب پر بھی اعتراض کیجیے تو باقاعدہ جنگ کا افتتاح ہو جائے گا۔

لطف یہ ہے کہ خود ابوسعد کی تحریر بھی ان عیوب سے خالی نہیں ہوگی۔ اگر کوئی صاحب توجہ فرمائیں تو یارانِ میکدہ میں سے ان گنت غلط فقرے نکلیں۔

(مے باقی و مینا باقی)

عجائبِ عالم

بسلسلۂ گزشتہ

(فضل حق قریشی)

کثیر التعداد انگلیاں

اسی طرح اسپین کے صوبہ میڈرڈ میں سرویرادا بوئٹراگو نامی ایک گاؤں ہے جس کے باشندوں کی چاروں ہاتھ پاؤں کی انگلیاں مجموعی طور پر چوبیس اور بعض صورتوں میں اٹھائیس تک دیکھنے میں آتی ہیں وہ لوگ ایک ہی خاندان کے افراد نہیں ہیں لیکن یہ نقص ان سب

میں مشترک ہے اور اس درجہ عام ہے کہ جب وہ کسی انجان شخص کے ہاتھ پاؤں میں پانچ پانچ انگلیاں دیکھتے ہیں تو بڑے تعجب کا اظہار کرتے ہیں ہر ہاتھ میں عموماً چھ انگلیاں ہونے کے باعث ان کا طریقہ حساب بھی عام لوگوں سے مختلف ہوگیا ہے یعنی وہ دہائیوں میں گننے کے بجائے درجنوں میں شمار کرتے ہیں۔

لنگڑا رقاص

سولھویں صدی عیسوی میں فرانس کا سب سے مشہور رقاص سباستین اسپینولا تھا۔ اسے عام طور پر فرانسیسی رقص "بیلے" کا باوا آدم کہا جاتا ہے۔ ملک بھر میں اس کے سینکڑوں شاگرد موجود تھے لیکن بہت کم لوگوں کو معلوم تھا کہ اس کی دونوں ٹانگیں مصنوعی تھیں۔ گیارہ سال کی عمر میں اس پر ایک حادثہ گزرا جس کی وجہ سے اس کی دونوں ٹانگیں

گھٹنوں تک کاٹ دینی پڑیں۔ لیکن ناچنے کا شوق جو حادثہ سے قبل شروع ہوگیا تھا، بتدریج بڑھتا رہا اور اس فن لطیف میں اس نے پوری مہارت حاصل کرلی۔ ناچتے وقت اسے سخت تکلیف ہوتی تھی لیکن شوق پورا کرنے کے لیے اسے برداشت کرنا پڑتا تھا۔

مطالعہ بذریعہ زبان

۵ فروری سنہ ۱۸۶۶ء کو اسکاٹ لینڈ کے شہر آن ورنس میں ایک
پیدا ہوا جو ہر لحاظ سے صحیح وسالم اور تن درست و توانا تھا۔ اس
ولیم میکفرسن تھا۔ عام بچوں کی طرح اس نے تعلیم پائی
جوان ہوگیا۔ سترہ سال کی عمر میں اس کی شادی بھی ہوگئی
دونوں میاں بیوی امریکا چلے گئے۔ میکفرسن نے کولوراڈو کی ا
میں ملازمت اختیار کرلی۔ بدقسمتی سے ایک روز ڈائنامیٹ
وقت پھٹ جانے سے اسے سخت نقصان پہنچا۔ اس کے دونوں
گئے اور بصارت بھی جاتی رہی۔ لیکن مطالعہ کا شوق برقرار

مونوٹائپ سسٹم بھی نہیں سیکھ سکتا تھا جو اندھوں کے
کیوں کہ وہ ہاتھ ہی نہیں تھے جن کی انگلیاں اس
استعمال ہوسکتیں۔ لیکن انسان ہمت سے کام لے

ملتی ہے۔ اس نے نوک زبان سے چھوکر حرف شناسی کی مشق کی اور
یں ایسا کمال حاصل کیا کہ عام لوگوں کی طرح ہر کتاب کا مطالعہ آسانی
رنے لگا۔

ایک ہی جنس

اسپین کے شہر گرجن میں ایک ایسا خاندان بوستان آباد تھا جس میں پورے ایک سو سال
کوئی لڑکی پیدا نہیں ہوتی۔ چناں چہ اس گھرانے کے لوگ اپنا شوق
رنے کے لیے مجبوراً دوسروں کی لڑکیاں گود لے کر پالتے تھے۔

اسی طرح اسکاٹ لینڈ کے شہر ہال کرک میں جان سنکلیر نامی ایک
نے تین شادیاں کیں۔ ہر بیوی کے بطن سے اس کے ہاں دس دس
پیدا ہوئے۔ ۱۸۹۰ء میں اس کا انتقال ہوگیا۔ مرتے دم تک ایک
کا باپ بننے کی آرزو اس کے دل میں جاگزیں رہی۔

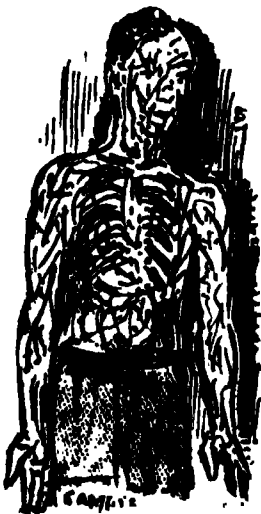
سر پہ سینگ

گدھے کے سر پر نہیں، انسان کے سر پر بھی کبھی کبھی سینگ نکل آتے ہیں اور اسے

درہ زبان نہیں،
بد روزگار سمجھا جاتا
ماہرین علم الابدان
ہنا ہے کہ جلد کی
خاص بیماری
سبب جسے طبی
طلاح میں کورنو
ایم کہتے ہیں، یہ
ثمۂ قدرت ظہور
آتا ہے چناں چہ
ٹر سٹیل واگن کی کتاب "امراض جلد" میں اس کا حال در تفصیل
درج ہے۔ اس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ تاریخ طب میں اس قسم
اولین مثال فرانسس تراولیو کی ہے جو شمال مغربی فرانس کے شہر
میں رہتا تھا۔ اگرچہ اس کا انتقال ۱۶۹۸ء میں ہوا تھا، تاہم
کے طور پر آج تک اس کی نظیر پیش کی جاتی ہے۔ اسی طرح تبت کے
آسا میں گوتم بدھ کے ایک پجاری کے سر پر تیرہ انچ لمبا سینگ تھا
سے خوف زدہ ہو کر اور کچھ عقیدت کے طور پر بعض لوگ اس پجاری
کرنے لگے۔ وسطی افریقہ کے ایک قبیلے میں جس کے افراد کو عربوں

کی زبان میں کافر کہا جاتا ہے ایک ایسا شخص موجود تھا جس کے سر پر
دو سینگ تھے۔ اسے عیسائی مبلغین نے بڑی کوشش سے اپنا ہم
عقیدہ بنا لیا تھا۔ آج سے تیس سال پہلے جب یہ کافر لندن پہنچا تو
اس کے چاروں طرف محو حیرت لوگوں کا ایک مجمع لگ گیا اور اخبارات
میں اس کی تصویریں کئی روز تک شائع ہوتی رہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا
ہے کہ اس قسم کے سینگ سر پر ہی نہیں جسم کے ہر حصے پر نکل سکتے ہیں۔
چناں چہ ڈاکٹر روڈ دی گوڈز کا بیان ہے کہ ایک شخص کی دونوں کنپٹیوں
پر بارہ بارہ انچ کے سینگ دیکھنے میں آتے ہیں۔ یہ واضح رہے کہ ایسے
سینگ جانوروں کے سینگوں سے مختلف یعنی ہڈی کی طرح سخت نہیں
ہوتے۔ تاہم ان میں اتنی سکت ہوتی ہے کہ سینگ کے مانند ہمیشہ
کھڑے رہتے ہیں۔

شفاف انسان

ڈاکٹر ہربرٹ اے۔ جائلز کی چین سے متعلق بایوگرافیکل ڈکشنری
کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ چین کے شہر چپا لی میں ایک شخص پیدا
ہوا جس کا جسم بالکل شفاف تھا۔
اس کا نام لیسیہ ھیوان
تھا۔ جب وہ لباس اتار کر برہنہ
ہو جاتا تو اس کے جسم کی نہ صرف
ہڈیاں نظر آتیں بلکہ اندر کا ہر حصہ
صاف دکھائی دینے لگتا جس میں
خون کی گردش اور غذا کے ہضم
ہونے کی کیفیت کو بھی شامل کیا
جا سکتا ہے۔ چنانچہ اس کے جسم
کی اس کرامات نے اس کے بہت
عقیدت مند پیدا کر دیے۔ اس نے
اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے بعد جوجن کی ڈگری حاصل کی اور سرکاری
ملازمت اختیار کی۔ زیادہ مدت نہیں گزری تھی کہ ایک مبینہ جرم کی پاداش
میں اسے پھانسی کی سزا دی گئی۔ اس کے مرنے کے کچھ عرصہ بعد ۱۴۲۰ء
میں مقلدین کنفوشیس کے احتجاج پر حکومت نے اسے بے قصور ٹھیرا کر
بزرگان دین کی صف میں شامل کر لیا اور اس کے نام کا ایک کتبہ
تیار کرا کے کنفوشیس کے معبد میں رکھ دیا۔

عملی نفسیات

”مر

آسودگی کے طریقے

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں کی گئی۔ چناں چہ بڑے شہروں میں بھی کوئی ماہر نفسیات مشکل سے ملے گا۔ ہمدرد صحت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض، نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجزیے سے متعلق مسائل پر بحث ہوگی اور یہ کوشش کی جائے گی کہ ناظرین ہمدرد صحت کی انفرادی الجھنیں دور کرنے میں بھی ان کی مدد کی جائے۔ لیکن ادارہ یہ امر واضح کر دینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جا سکتے۔ نفسیاتی معالجہ انتہائی انفرادی، طویل اور مہنگی چیز ہے۔ ”ہمدرد صحت“

میرے ایک دوست ہیں جو اگر لیڈر نہ ہوتے تو سلطانہ ڈاکو ہوتے، یا کم سے کم قتل تمیزن کے سلسلے میں تو ان کا چالان ضرور ہوتا۔ آپ کے دوستوں میں بھی ایسے بہت سے اصحاب ہوں گے جو اگر مولوی نہ ہوتے تو ایڈیٹر یا پلیڈر ضرور ہوتے۔ بچپن میں مجھے ایک پنڈت جی پڑھاتے تھے جو درس و تدریس کے علاوہ ایک مندر میں پوجا پاٹ کے فرائض بھی انجام دیتے تھے۔ پچھلے سال جو میں نے انہیں دیکھا تو ایک سرکس میں سائیکل کے کرتب دکھا رہے تھے۔

آپ غور کریں تو معلوم ہوگا کہ آپ اور مجھ سمیت ہر شخص اپنی شہرت اور نمود کے لیے کوشاں ہے۔ یہ کوئی بری بات نہیں ہے۔ پچھلے مہینے میں نے یہ بتایا تھا کہ تیرہ ایسی بنیادی خواہشیں ہیں جو ہم سب میں مشترک ہیں۔ شہرت اور نمود کی خواہش اگرچہ پانچویں ہے لیکن سچ پوچھیے تو اسے اولیت کا شرف حاصل ہے۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ تلاش معاش (جس میں آرام و راحت، سردی اور گرمی سے بچاؤ بھی شامل ہیں) کے لیے ہمیں جو کوششیں کرنی پڑتی ہیں وہ اس کوشش کا عشر عشیر بھی نہیں جو ہمیں اپنے نام و نمود کے لیے کرنی پڑتی ہے؟

آخر پیٹ بھر لینے اور رات کو آرام سے سونے پر کیا خرچ ہوتا ہے؟ پچھلے دنوں ایک صاحب نے جنھیں تقریباً نو سو روپے ماہوار تنخواہ ملتی ہے اپنی مالی پریشانیوں کا مجھ سے ذکر کیا۔ جب ان کے سارے اخراجات کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ کھانے اور سونے پر ان کی تنخواہ کا صرف پانچواں حصہ خرچ ہوتا تھا۔ چناں چہ یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ ہماری پہلی خواہش یعنی جسمانی راحت کی تلاش شدید ترین ہونے کے باوجود بھی ہماری زندگی کا اہم ترین جز نہیں اور زیستن بجائے خوردن یا خوردن برائے زیستن والی بات کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ کسی شخص کی ترقی اور تنزلی کا انحصار بہت حد تک اس بات پر ہے کہ وہ اپنی پانچویں خواہش کے حصول کے لیے کیا کیا طریقے اختیار کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی آدمی اپنی طرف اپنے ہم جنسوں کی توجہ منعطف کرانے، ان کی تحسین حاصل کرنے [...] کے دل میں گھر کرنے کے لیے خدمت خلق شروع کر دے اور خیراتی کامو[ں] چندے دے، اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اس جذبہ کی تکمیل کے لیے خود ا[...] کرائے اور لوگوں سے چندے بھی وصول کرے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ ایورسٹ پر چڑھنا شروع کر دے یا رود بار انگلستان میں تیراکی شروع کر دے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ وہ بنیادی قوت جو آدمی کو آگے کی طرف دھ[...] جو اسے بلندیوں پر پہنچاتی ہے اور جو کبھی مصلح اور کبھی بہرام ڈاکو کی شکل [...] ہوتی ہے، یہی خواہش ہے۔ اس خواہش کی وجہ سے نہ تو معذرت خواہ[ی] کی ضرورت ہے اور نہ اس بنیادی جذبہ سے انکار کرنے سے کوئی فا[ئدہ]۔ آدمی میں اس خواہش کا ہونا اسی قدر ضروری ہے جتنا کہ ناک اور کا[ن]۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ ماں کے پیٹ سے ہی بغیر ناک کے پیدا ہو۔

اچھائی اور برائی اس خواہش کے صحیح یا غلط اظہار پر منحصر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ پنڈت جی جو پہلے پوجا پاٹ کراتے اور لڑکوں کو سبق [دیتے] تھے آخر بہت بڑے پرچارک ہو جاتے، یا سماج کی اصلاح کا کام شروع [...] مگر انھیں اس فطری تقاضے کو پورا کرنے کے لیے شاید ان کی افتاد طبیعت یا حالات نے جلسہ گاہ کے پلیٹ فارم کی جگہ سرکس کا اسٹیج مہیا کیا۔ [...] صاحب ہیں جو اس جذبہ کی تکمیل کے لیے عجیب سے عجیب تر کام کر[...] جاڑوں میں ٹھنڈے کپڑے پہنتے ہیں، اور سخت گرمی میں کمب[ل] اوڑھتے ہیں۔ اور دسمبر یا جنوری میں بغیر برف کا پانی نہیں پی[...] وہ خواہش نمود کے اظہار کا یہ طریقہ بند کر دیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ اس [...] کے لیے کوئی ایسا طریقہ اختیار کریں جس سے اوروں کو بھی فائدہ پہنچے ا[...] نام بھی بلند ہو اور یہ بھی ہو سکتا ہو کہ چینی عورتوں کا ڈانس انھیں پسند آ[...]

میرے ساتھ ایک صاحب کام کرتے تھے جن کی تنخواہ اگرچہ کافی
ی مگر پانچ چھے میل پیدل چل کر دفتر آتے۔ لوگوں کو تو معلوم نہیں تھا کہ وہ
انی اہل وعیال رکھتے ہیں اور بس یا تانگے کے پیسے بچانے پر مجبور ہیں۔ بہر حال
ب لوگ ان سے مرعوب رہتے اور سارا عملہ جانتا کہ یہ صاحب روزانہ دس
میل پیدل چلتے ہیں۔ وہ بھی اپنے پیدل چلنے کا ذکر اس طرح کرتے کہ ہم
ب لوگ سمجھتے کہ انسان کی نجات صرف پیدل چلنے میں ہے اور جو لوگ
یدل نہیں چلتے خدا جانے ان کے ساتھ قیامت کے دن کیا سلوک ہو۔ بعد
اجب ان کی مالی حالت سدھر گئی تو ان کا پیدل چلنا بھی موقوف ہو گیا او
سان کی نجات بھی پیدل چلنے پر منحصر نہ رہی۔ لیکن ان کے جذبۂ نمود کے اظہار کے
ے بلیک اینڈ وہائٹ سگریٹ کام آئے۔ اب سارا دفتر جانتا ہے کہ فلاں
احب بڑی محبت سے ہر شخص کو بلیک اینڈ وہائٹ سگریٹ پلاتے ہیں۔ انھیں
لام کیجیے اور فوراً سگریٹ حاصل کر لیجیے۔

میں اس مضمون میں پانچویں خواہش پر بحث نہیں کر رہا ہوں، بلکہ یہ بتانا
چاہتا ہوں کہ ہر ایک بنیادی خواہش کی تکمیل ضروری ہے اور انسان کی ترقی
کا انحصار صرف اس بات پر ہے کہ وہ ان خواہشوں کی تکمیل کس طرح کرتا ہے۔
اگر بد قسمتی سے غلط راہ اختیار کر لی تو ترقی مسدود ہو جائے گی اور اگر آدمی
صحیح راستے پر پڑ گیا تو ترقی کے راستے کھلتے چلے جائیں گے۔ ہماری روز مرہ کی زندگی
انہی تقاضوں سے عبارت ہے اور سارا طرز عمل انہی پر منحصر ہے۔ اگر ہمیں
یہ معلوم ہو جائے کہ کوئی بنیادی خواہش ایک خاص کردار یا طرزِ عمل کی تہ
میں کام کر رہی ہے تو ہم نہ صرف اپنے آپ کو بدل سکتے ہیں بلکہ دوسرے شخص
کے کردار کو بھی بدل سکتے ہیں۔ دوسرے آدمیوں کی بری عادتیں دور کر سکتے
ہیں۔ بچوں کی صحیح تربیت کر سکتے ہیں، جھگڑالو بیوی کو خوش رکھ سکتے ہیں۔
آوارہ خاوند کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ اس میں تو کوئی شک نہیں کہ بیوی
کا جھگڑا اور خاوند کی آوارگی دونوں نتیجہ ہیں کسی خواہش کی عدم تکمیل
یا غلط تکمیل کا۔

(باقی آئندہ)

نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ۱۶ جنوری تا ۱۵ فروری سنہ ۵۲ء

نام امراض		امراض الامعاء	۳۳۷
راض الراس	۱۰۲۴	امراض المقعد	۹۷
راض العین	۲۸	امراض الکلیہ ومثانہ	۹۱
راض الانف	۲	امراض مخصوصہ ذکور	۵۵۱
راض الاذن	۱۵	امراض مخصوصہ اناث	۶۷۴
راض الفم ولسان	۱۷	امراض الاطفال	۳۲۹
راض دندان	۱۴	امراض متفرق	۱۴۷
راض الحلق والہاة	۲۹	حمیات خلطی	۱۹۱
راض الصدر	۳۸۶	ملیریا	۱۷۹
اض القلب	۱۵۶	حمائے سل ودق	۱۸
اض المعدہ	۶۰۹	امراض متعدی	۱۲
ض الکبد	۱۹۸	امراض فساد الدم	۳۷۴
ض الطحال		میزان کل	۵۴۷۷

مُلاحظات

مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی (آؤٹ ڈور) مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ اسی ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں حسب ذیل باتیں لائق توجہ ہیں:۔

(۱) ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج رجسٹر نہیں کرا سکتے اور یہ ۱۵ اور ۲۰ فی صدی ہوتے ہیں

(۲) مجلس تشخیص وتجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔

(۳) یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

"ناظم مطب"

قبض کشا دواؤں کا طوفان

اشتہاری ہوّوں سے اپنی صحت کو بچائیے!

(حکیم گنگا رام صاحب گاندھی۔ دہلی)

بڑی آنت (قولون) کا سرطان دوسری قسم کے سرطان کی نسبت زیادہ موتوں کا سبب ہوتا ہے۔ ہمارے ملک کے اعداد شمار کا تو کچھ نہ پوچھیے امریکہ جیسے مہذب ملکوں میں تقریباً پچاس ہزار موتیں سالانہ قولونی سرطان کی وجہ سے ہوتی ہیں جو دست آور دواؤں کی غیر ذمہ دارانہ اشتہار بازی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اشتہارات میں دست آور ادویہ کو عجیب و غریب دلکش ناموں سے پیش کیا جاتا ہے اور ادھیڑ عمر کی بے قاعدگی کے لیے ان کو اکسیر بتایا جاتا ہے۔

لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ پینتیس سال کی عمر کے بعد اجابت کی مسلسل بیقاعدگی اکثر سرطان کی علامت ہوتی ہے ایسی بے قاعدگی کے لیے ملین دوا کی ضرورت نہیں بلکہ امتحان صحت کی ضرورت ہے۔

اس میں کچھ شک نہیں کہ آنتوں کی شکایتوں کو رفع کرنے کے لیے دست آور ادویہ کا عام اور بکثرت استعمال بڑی آنت کے سرطان کا ایک اہم سبب ہے ایسا سرطان بآسانی تشخیص کیا جا سکتا ہے اور اگر اس کا علاج جلد اور ابتدائی درجے ہی میں کیا جائے تو وہ اکثر کارگر اور کامیاب ثابت ہوتا ہے لیکن بدقسمتی سے ایسے مریض انتہائی حالتوں میں دیکھے جاتے ہیں جبکہ انکا بچنا محال ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ دست آور دواؤں کی بازاری اشتہار بازی کی وجہ سے ورم زائدہ (اپنڈی سائیٹس) کے ہزاروں مریض لقمۂ اجل بن گئے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ملینات کا استعمال کبھی بھی نہیں کرنا چاہیے یا یہ کہ اشتہار دینے والے سب دوا فروش عوام کی خوش عقیدگی سے کھیلتے ہیں۔ گاہے گاہے قبض کے لیے کسی ہلکی دست آور دوا کا استعمال درحقیقت صحیح طریقۂ علاج ہے۔ اسی طرح دیرپا قبض کی بعض حالتوں میں بھی دست آور دوا کا طویل استعمال ضروری ہو سکتا ہے لیکن یہ علاج بازاری دواؤں کی مدد سے نہیں بلکہ ایک معالج کے مشورہ سے اور اس کی نگرانی کے تحت ہونا چاہیے۔

خوش عقیدہ عوام کو اپنی دواؤں کا گرویدہ بنانے کے لیے بازاری اشتہاروں میں عجیب و غریب بے سروپا داستانیں بیان کی جاتی ہیں۔ مثلاً ایک چیز یہ بیان کی جاتی ہے کہ "روزانہ اجابت کا ہونا ضروری ہے" لیکن قدرت نے انسان کو ایسی سخت آہنی پابندیوں کا غلام ہرگز نہیں بنایا ہے بلکہ اسے جسمانی نظام میں ایسی لچک اور قوت مطابقت ودیعت کی ہے کہ وہ ہر قسم کے حالات و ماحول کو بڑی حد تک برداشت کر سکتا ہے بعض آدمیوں میں روزانہ اجابت کا معمول ہوتا ہے۔ بعض آدمیوں کو ایک دن بیچ یا تین دن کے بعد اجابت آتی ہے اور ایسے تن درست و توانا آدمی بھی پائے جاتے ہیں جنھیں ہفتہ میں صرف ایک بار اجابت ہوتی ہے

میوکلینک کے مشہور عالم شفاخانہ میں ڈاکٹر ایوار یز نے تجربہ کی... سے چند تن درست طبی طالب علموں کو کانچ کے دانے کھلائے۔ یہ دانے مختلف اشخاص میں مختلف اوقات تک آنتوں کے اندر رہے اور انکو... بھی مختلف تعداد میں آئیں۔ صرف دو طالب علموں کی اجابت میں ... گھنٹوں کے اندر بہت سے دانے خارج ہو گئے۔ بڑی اکثریت نے دانوں کو خا... کرنے میں چار یا زیادہ دن لیے اور کسی طلبا نے آدھے دانے خارج کرنے میں ... دن... اس پر طرہ یہ کہ جن طلبا کو سب سے کم اجابتیں ہوتیں اور جنھوں نے دانے خارج... میں سب سے زیادہ دیر لگائی وہی اپنی خوراک سے بہت زیادہ غذائیت حا... کرنے والے ثابت ہوتے یعنی ان کا ہاضمہ نہایت کارگر اور زیادہ اچھا پایا گیا

درحقیقت اب اطبا کی یہی رائے ہے کہ قبض اس وقت سمجھنا چا... جب کہ اجابت مشکل سے ہو یا درد کے ساتھ ہو یا اجابت کے بعد ادھو... کا احساس باقی رہ جائے یعنی یہ احساس کہ اجابت پوری طرح صاف... نہیں ہوتی ہے اور کچھ فضلہ باقی ہے۔

ڈاکٹر ایوار یز نے اشتہاروں کے ایک دوسرے ہوّے کی قلعی کھو... دی یعنی اس غلط خیال کی کہ بڑی آنت میں فضلہ کا اجتماع نظام جسم کو آلودہ کر دیتا ہے جس سے تھکن، پستی، چڑچڑاپن اور دوسری خرابیاں پیدا ہو... ذاتی تسمم درحقیقت ایک خطرناک چیز ہے لیکن وہ قبض سے نہیں پیدا ہوتا بلکہ گردے کے ناقص فعل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ انسان کی بڑی آنت کی اندرونی جھلی میں سے سوائے پانی کے نہ تو سمیات اور نہ کوئی دوسری... جذب ہوتی ہے بعض اوقات دیرپا قبض میں جو درد سر ہوا کرتا ہے... کی وجہ سے نہیں بلکہ محض آنتوں کے پھول جانے سے پیدا ہوتا ہے... تھکن اور چڑچڑاپن زیادہ گہری خرابی کی دلالت ہے اور اس کے تدارک کے... ملین دوا کی ضرورت نہیں بلکہ دوسرے علاج کی ضرورت ہے۔

ملین چیزوں کی فہرست میں عجیب و غریب اجزا پائے گئے ہیں۔ ایک
ی دوا کا جزِ اعظم ریت ثابت ہوا۔ خوش قسمتی سے اب یہ بازار میں نہیں
ی بیشتر ملین دوائیں تین گروہوں میں سے کسی ایک گروہ سے تعلق رکھتی
یمیائی مہیجات جو خراش پیدا کر دیتے ہیں، مثلاً فینال تھالین، پاؤڈر
جوہر کچلہ، ایلوا، کاسکارا وغیرہ (۲) نمکین تیز مسہلات، مثلاً ملک
لنیشیا جو معدے میں پانی کے انجذاب کو روک کر بڑی آنت میں پانی
ی پیدا کر دیتے ہیں (۳) فضلے کا حجم بڑھانے والے مثلاً اگر، اسپغول،
لوند اور سیلولوز کے تالیفی مرکبات۔ ان کے علاوہ وہ معدنی روغنیات
یشے دار ناقابلِ ہضم خشونات جو غذاؤں میں سبزی وغیرہ کے طور پر استعمال
تے ہیں اور لیموں کا رس۔

یہ جاننے کے لیے بڑی عقل کی ضرورت نہیں ہے کہ ان میں بیشتر اشیاء
ن کے انہضامی نظام میں کوئی مقام حاصل نہیں ہے اور اسی واسطے اس
زدں کو شاذ و نادر ہی محض گاہے گاہے استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہ کہ
بعض چیزیں سراسر خطرناک اور مضرت رساں ہیں۔

قبض کی ایک نہایت عام قسم تشنجی قبض ہے جس میں قولون کے
میں ایک طرح کی پکڑ جکڑ اور اینٹھن ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے فضلات
تے ہیں۔ یہ عارضہ آنت کی کوئی خرابی نہیں ہے بلکہ ایک عصبی معکوسہ
یفلیکس) ہے جو آج کل کے پُر اضطراب و غیر مطمئن زندگی کے دماغی
ہوتی ہے۔ اس حالت میں خراش دار ملینات کا استعمال اصل خرابی کو اور
ے گا۔ اس کے علاوہ جوہر کچلہ اور پاؤڈر فنالین وغیرہ مہیج ہونے کے
شدید سمیات میں سے ہیں۔ اگرچہ مستعملہ ملینات میں ان کی مقدار بہت
ہے اور بالغوں کے لیے زیادہ خطرناک نہیں ہوتی۔ تاہم اس سے شیر خواروں
ں کبھی کبھی متعدد موتیں بھی واقع ہو گئی ہیں۔

بیشتر نمکین مسہلات قلوی ہوتے ہیں۔ چناں چہ وہ معدہ کی ہاضم
ن تعدیل کر کے انھیں بے اثر کر دیتے ہیں۔ اگر گاہے گاہے استعمال بے ضرر
ہیں بار بار استعمال کرنے سے ہاضمہ کے طبعی فعل میں زیادہ خرابی پیدا
ہے۔ اسپغول کے بیج سخت اور نوک دار ہوتے ہیں اور معدے اور آنتوں
جھلی کو مجروح کر سکتے ہیں۔ ان بیجوں کی بھوسی بھی گردوں کو نقصان
ہے۔

معدنی روغن غیر متواتر اتفاقی قبض کے لیے مفید ہے لیکن اسے مسلسل
نے سے غذا کے ضروری تغذیہ بخش اجزا (مثلاً حیاتین الف، د) کے

انجذاب میں رکاوٹ واقع ہو جاتی ہے۔

بھوسی اور اسی طرح کی دوسری غذاؤں کے لیے انسان کے انہضامی نظام میں گائے کی طرح کوئی دوسرا معدہ نہیں ہے جس کے اندر جراثیم کھردری سیلولوزی غذا کو توڑ دیتے ہیں۔ بھوسی ویسی ہی ہے جیسے دھات کا برادہ۔ بعض شکی اشخاص برسوں بھوسی بلا ضرر کھاتے ہیں۔ اس سے صرف یہی ثابت ہوتا ہے کہ انسانی جسم میں بے حد بد پرہیزی کی برداشت ہے۔

میوہ فروش اصرار کرتے ہیں کہ باقاعدہ اجابت کے لیے روزانہ صبح ایک گلاس لیموں کا رس پینا بہت مفید ہے۔ در اصل لیموں میں کوئی خاص ملین اثر نہیں ہے۔ اس کے بجائے صبح اٹھ کر ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا پانی یا ایک پیالی چائے یا کافی پی لینا اسی قدر مفید ہوگا۔ اہم چیز یہ ہے کہ رات بھر کے طویل روزے کے بعد صبح کے وقت کوئی رقیق سیال نوش کر لیا جائے جس سے آنتوں کو تحریک پہنچتی ہے۔ بہر حال آبِ لیموں سے تو پرہیز ہی مناسب ہے کیوں کہ اس کی بے حد ترشی دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ میو کلینک کے تجربات سے ظاہر ہوا ہے کہ روزانہ ایک گلاس آبِ لیموں پینے سے چھے ماہ کے اندر دانتوں کی جلا دار بیرونی مینائی تہہ کو خاصا نقصان پہنچتا ہے۔

سیلولوزی ملینات میں میتھل سیلولوز بعض ڈاکٹروں میں بہت مقبول ہے۔ یہ اگر کی طرح فضلہ کا حجم زیادہ کر دیتا ہے اور اس پر یہ ترجیح رکھتا ہے کہ اس کے قرص بنائے جا سکتے ہیں جس کی ترکیب کسی قدر پیچیدہ اور دقت طلب ہے۔ بعض دواساز کمپنیوں نے اس دقت سے بچنے کے لیے ایک مماثل مرکب کاربا کو میتھل سیلولوز بنا لیا ہے جس کا تیار کرنا نسبتاً آسان ہے مگر جس کے خواص چنداں مفید نہیں ہیں۔ اس کو مختلف دل کش ناموں سے بازار میں کھپایا گیا ہے اور تجارت کے فروغ کے لیے بعض طبی شہادتیں بھی ساتھ ہی رکھ دی ہیں۔ ایسی نقلی چیزیں بڑی مضرت پہنچا سکتی ہیں۔ چناں چہ حکومت کی طرف سے ان کی روک تھام ضروری ہے۔ دیرپا قبض کے لیے ماہرانہ طبی مشورے سے علاج اور اصلاحِ غذا کی ضرورت ہے اور بہر صورت بازاری اشتہاری ادویہ کا استعمال خطرناک ہے۔

طبِ دیہی

دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

گاجر

گاجر مشہور جڑ ہے۔ ہندستان و پاکستان میں کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کچی بھی کھائی جاتی ہے اور پکا کر بطور سالن ترکاری بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بطور دوا بھی مستعمل ہے۔

گاجروں میں کافی غذائیت ہوتی ہے۔ بدن کو طاقت ور اور فربہ بناتی ہیں۔ دل و دماغ کو بھی طاقت دیتی ہیں۔ پیشاب بافراغت لاتی ہیں قوتِ باہ کو بڑھاتی ہیں اور گاجر ان فوائد کے لیے صدیوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

اب جدید تحقیقات نے بھی اس کے فوائد کی تصدیق کر دی ہے۔ چنانچہ گاجروں میں شکر، نشاستہ وغیرہ اجزاء اغذیہ اور فولاد، چونا، فاسفورس وغیرہ فائدہ بخش نمکیات کے علاوہ حیاتین الف۔ ب۔ ج (وٹامنز اے بی سی) پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا گاجریں بدن کو نشو و نما دینے اور طاقت بخشنے کے لیے بہت اچھی چیز ہیں۔ دماغ، اعصاب اور آنکھوں کو تقویت بخشتی اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ فولادی جز رکھنے کی وجہ سے خون کی پیدائش کو بڑھاتی اور خون کی کمی اور مرضِ سکروی میں فائدہ دیتی ہیں۔

گاجریں چونکہ نہایت فائدہ بخش اور سستی ہوتی ہیں اس لیے غریب لوگ ان کو پسند کرتے ہیں۔ دیہات کے لوگ خود بھی کھاتے ہیں اور اپنے مویشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ مویشی ان کے کھلانے سے طاقت ور اور موٹے ہو جاتے ہیں گائے اور بھینس ان کے کھلانے سے دودھ زیادہ دینے لگتی ہیں۔

اگر گاجریں کچی کھانا چاہیں تو تر و تازہ ملائم گاجریں لیکر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھائیں۔ اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کو فائدہ پہنچنے کے علاوہ ہضم غذا میں بھی مدد ملے گی اور بدن کو غذائیت اور تقویت حاصل ہوگی اور گاجروں کو پکا کر کھایا جائے تو پکاتے وقت ان کا پانی اسی میں جذب کر دینا چاہیے۔ ان کو پکا کر پانی پھینک دینے سے مفید حیات بخش اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔

گاجریں بدن کو غذائیت دینے اور طاقت بخشنے کے علاوہ ضعفِ قلب اور خفقان کے لیے نہایت مفید چیز ہیں۔ گاجروں پر صاف مٹی لگا کر تنور میں رکھیں یا چولھے کی آگ میں دبا دیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو گاجروں کو نکال کر چیریں اور ان کے اندر کی لکڑی نکال کر ایک طشتری میں رات کو رکھ چھوڑیں۔ صبح کو ان پر قدرے عرقِ گلاب، عرق بید مشک اور چینی چھڑک کر کھائیں۔ چند روز کے کھانے سے ضعفِ قلب اور خفقان کی شکایت دور ہو جائے گی۔ عام جسمانی کمزوری کی حالت میں گاجروں کا رس دودھ میں ملا کر پینے سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دماغ، اعصاب اور بینائی کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

گڑمار بوٹی

ہندستان میں جو عجیب و غریب بوٹیاں پیدا ہوتی ہیں ان میں سے ایک گڑمار بوٹی بھی ہے۔ اگر اس بوٹی کو منھ میں چبا کر گڑ، شکر وغیرہ میٹھی چیزیں کھائی جائیں تو ان کی مٹھاس محسوس نہیں ہوتی۔ اسی لیے یہ بوٹی گڑمار کے نام سے مشہور ہے۔

یہ بوٹی گوالیار، بھوپال وغیرہ وسط ہند (مدھیہ بھارت) کے پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ گلو کے مانند اس کی بیل کیکر، کھیر وغیرہ درختوں پر پھیل جاتی ہے۔ اس پر درخت بیل کے پتوں کے مانند پتے لگتے ہیں۔ دو ڈھائی انچ لمبی نوک دار پھلیاں آتی ہیں جن کو توڑنے پر سفید چیپ دار رطوبت نکلتی ہے اور ان کے اندر سفید چمک دار روئی سی بھری رہتی ہے۔

یہ بوٹی مٹھاس کو زائل کرنے میں اتنی قوی الاثر ہے کہ اگر اس کو گڑ کے کڑھاؤ میں ڈال دیا جائے تو تمام گڑ بدمزہ ہو جاتا ہے۔ شیرینی کو باطل کرنے کی وجہ سے یہ بوٹی ذیابیطس میں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اگر گڑمار بوٹی کے سبز پتے دستیاب ہوں تو نو ماشے لیکر پانی میں پیس چھان کر پلائیں ورنہ خشک پتوں کو کوٹ چھان کر تین تین ماشہ صبح و شام کھلائیں۔ ایک دو ہفتے کے استعمال سے پیشاب میں شکر کا اخراج رک جاتا ہے اور مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

اگر مندرجہ ذیل طریقے سے گڑمار کا سفوف بنایا جائے تو پیشاب کی زیادتی کو روکنے اور ذیابیطس شکری کو دور کرنے کے لیے بہت مفید دوا بن جاتی ہے۔

گڑمار بوٹی اور مغز تخم جامن ہر ایک دس تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور کشتہ فولاد ڈیڑھ ماشے ملا کر چھ چھ ماشہ صبح و شام پانی سے کھلائیں۔

گڑمار بوٹی ذیابیطس کو دور کرنے کے علاوہ دوسرے فوائد بھی رکھتی ہے چنانچہ گڑمار بوٹی سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے۔ جس جگہ سانپ کا

…جاتے ہیں جگر پچھنے لگا کر سنگھی کے ذریعے خون چوسیں اور پرمنگنیٹ آف پوٹاس
…یک پیس کر بھر دیں۔ اور اندرونی طور پر اس بوٹی کو پانی میں پیس چھان کر
…ہیں۔ گڑمار بوٹی افیون کا علاج بھی ہے۔ چنانچہ اگر کوئی شخص زیادہ مقدار
…دن کھائے تو یہ بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر دو دو گھنٹے کے وقفہ
…دو تین بار پلانے سے افیون کا زہر اتر جاتا ہے۔

بعض تجربہ کرنے والوں نے اس کو طاعون اور ہیضہ میں بھی مفید
…ن کیا ہے۔ جب کوئی شخص ہیضہ یا طاعون میں مبتلا ہو تو اس بوٹی کے پتے
…ماشے مرچ سیاہ پانچ عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر آدھ آدھ گھنٹے
…وقفہ کے پلانے سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

گڑمار بوٹی کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے طاعونی گلٹیوں کو
…یل کر دیتی ہے۔

گل عباس

گل عباس پھول دار پودا ہے۔ اس کو عموماً باغیچوں اور گھروں میں خوبصورتی کے لیے لگاتے ہیں۔ ایک
…ز تک اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں بکثرت نکلتی ہیں جو نرم و نازک گرہ دار ہوتی
… پتے کونے لمبے سے اور ملائم ہوتے ہیں۔ پھول سرخ، سفید، زرد اور
…ی مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں۔ بیج سیاہ رنگ کے شکن دار حب الاس
…بیجوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔

گل عباس کے پتے ہر قسم کی سوجن کو تحلیل کرتے ہیں۔ پتوں کو تیل سے
…کر پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی ہی تحلیل ہو جاتے ہیں۔

گل عباس کی جڑ بھی پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ یہاں تک
…کہ بگل دشت چراغ بھی اس کے استعمال سے گھل جاتا ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے:-

گل عباس کی جڑ، کریر کی جڑ اور پرانا گڑ تینوں چیزیں برابر وزن
…کر جڑوں کو پیسیں اور گڑ میں ملا کر بقدر ضرورت پانی شامل کر کے آگ پر پکائیں
…کے بعد ایک کپڑے پر لگا کر شب چراغ پر چسپاں کر دیں۔ چوبیس گھنٹے کے
…دوبارہ لگائیں۔ ایک دو بار کے لگانے سے ورم تحلیل ہو جاتے گا۔ اس کے
…مقام ماؤف پر کچھ جلن باقی رہے گی اس کو دور کرنے کے لیے پوست خشخاش
…وئے اور اسبغول مسلم ایک تولہ کو پکا کر پلٹس بنائیں اور اس کو کپڑے پر
…لگا کر اس کے اوپر کافور تین ماشہ چھڑک کر باندھیں جلن رفع ہو جائے گی۔

پھولوں کا سفوف بنا کر بقدر پانچ ماشہ کھلانے سے بواسیر کو فائدہ
…ہے۔

گل عباس کی جڑ ایک تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانے سے خون صاف ہوتا ہے۔ آتشک اور کھجلی کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اس کی
جڑ کا سفوف بنا کر کھلانے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

یرقان اور استسقاء میں گل عباس کے پتوں کی بھجیہ بنا کر کھلانے
سے مادہ مرض دستوں کے ذریعہ خارج ہو کر فائدہ ہو جاتا ہے۔

گوما بوٹی

گوما بوٹی موسم برسات میں مکئی جوار کے کھیتوں میں خود رو پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک بالشت سے
نصف گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر اخروٹ کے برابر گولے سے لگتے ہیں جن
میں بہت سے سوراخ ہوتے ہیں اور ہر ایک سوراخ سے ایک چھوٹا پھول
نکلتا ہے۔ اس بوٹی کے پتے اور پھول نہایت بدبودار ہوتے ہیں۔

گوما بوٹی پرانے بلغمی بخاروں کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو پانی
میں جوش دے کر چند روز پلانے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔

گوما بوٹی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر
چند روز پلانے سے کیڑے مر کر خارج ہو جاتے ہیں۔

اگر زخموں میں کیڑے پڑ جائیں تو وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے
مر جاتے ہیں۔

گوما بوٹی ورموں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ اس فائدے کے لیے اس کے
پتوں کی بھجیہ بنا کر نیم گرم باندھتے ہیں۔

گوما بوٹی سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔ اگر کسی شخص کو سانپ کاٹ
کھائے تو اس بوٹی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نچوڑیں اور مار گزیدہ کو پلائیں
لیکن اگر سبز پتے وقت پر دستیاب نہ ہوں تو خشک پتوں کو پانی میں پیس
چھان کر پلائیں۔ اور اگر دوا مریض کے حلق سے نہ اترے تو اس کو ناک کان
میں ٹپکائیں۔ گوما بوٹی کے پتوں کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کی زردی
دور ہو جاتی ہے۔

سوویٹ روس میں طبّی امداد کی کامیابیاں

سال گزشتہ کے نصف آخر میں ہندستان کے کئی ممتاز سائنسدانوں کا ایک وفد سوویٹ روس گیا تھا سوویٹ روس سے واپس آنے کے بعد اس وفد کے ایک رکن اور ہندستان کے مشہور سرجن ڈاکٹر اے۔ وی۔ بالیگا نے سوویٹ یونین کے معیار حفظ صحت اور سائنس کی ترقی کے سلسلہ میں اپنے مشاہدات کی بنا پر جن خیالات کا اظہار کیا ہے انکا خلاصہ یہ ہے کہ سوویٹ روس میں عوام کی صحت کو بحال اور برقرار رکھنے میں جسقدر کامیابی حاصل ہوئی ہے طبی سائنس کی تاریخ میں اسکی مثال نہیں ملتی۔ سوویٹ روس کے ہر شہری کو کسی معاوضہ کے بغیر بہترین طبی امداد بہم پہنچائی جاتی ہے اور اس ملک کے طول وعرض میں طبی تحقیقات کا وسیع سلسلہ جاری ہے۔

ڈاکٹر بالیگا کے بیان کے مطابق ان کی موجودگی میں ماسکو کے تشنسکی ہسپتال میں ایک کتے کی ٹانگ کاٹ کر اسے دوبارہ اس طرح جوڑا گیا تھا کہ اس عمل جراحی کی بدولت خون کی آمد ورفت نیز اعصاب اور کٹے ہوئے حصوں کے دوسرے روابط اسی طرح برقرار رہے۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ ڈاکٹر بالیگا کو یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوئی کہ عمل جراحی کے ذریعہ سے دوسرے کتوں کے پھیپھڑوں اور دل کو دوسرے کتے کے جسم میں منتقل کر دیا گیا۔ موصوف کا بیان ہے کہ اس عمل جراحی کے دوران میں اس قدر توجہ سے کام لیا گیا تھا کہ سوویٹ سرجنوں کی چابکدستی اور دوربینی پر تعجب ہوتا تھا اور انھوں نے ایک کتے کی رگوں کو دوسرے کتے کی باریک اور نرم جھلی میں پوری کامیابی کے ساتھ پیوست کر دیا تھا۔

ڈاکٹر بالیگا مسلسل پانچ روز تک اس کتے کا معائنہ کرتے رہے تھے اور ان کا بیان ہے کہ بجلی کے ذریعہ سے روزانہ اس کتے کے اندرونی حالت کے جو فوٹو لیے جاتے تھے ان سے یہ بات ثابت ہو گئی تھی کہ منتقلہ دل بالکل اصل دل کی طرح کام کر رہا ہے۔ ڈاکٹر بالیگا نے مذکورہ بالا دو اپریشنوں کو دیکھکر یہ رائے قائم کی ہے کہ یہ دونوں اپریشن نوع انسان کے لیے غیر معمولی اہمیت رکھتے ہیں اور توقع کی جاتی ہے کہ مستقبل میں انسان بھی ان سے فائدہ اٹھا سکے گا۔

مغربی ممالک میں اس خیال کا اظہار بھی کیا جاتا ہے کہ سوویٹ یونین میں سائنس کی ترقی اور تحقیقات میں عوام کو دلچسپی لینے کا موقع نہیں دیا جاتا اور وہاں کی حکومت سائنس کو اپنے اقتدار میں اضافہ کا ذریعہ بنا رہی ہے۔ ڈاکٹر بالیگا نے شدت کے ساتھ اس اعتراض کی تردید کی ہے۔ اس سلسلے میں ان کے بیان کا خلاصہ یہ ہے کہ مغربی ممالک میں قابل اور ماہر ڈاکٹروں کی بہت زیادہ ضرورت محسوس کی جاتی ہے اور وہ ذاتی مطب کی ذمہ داریوں میں مصروف[illegible] کے باعث طبی تحقیقات میں بہت کم دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں اس کے [illegible] اگرچہ سوویٹ روس میں ڈاکٹروں کو ذاتی مطب کرنے کا حق حاصل ہے لیکن [illegible] خدمات اور طبی اداروں کو قومی بنا دیئے جانے کے باعث ان کے پاس مطب کے لیے وقت نہیں بچتا۔ اسی لیے سوویٹ روس میں طبی تحقیقات [illegible] کا ایک فریضہ اور مشغلہ بن گیا ہے۔

ڈاکٹر بالیگا کے بیان کے مطابق سوویٹ روس میں ہر پرانے اور [illegible] نیز فن طب سے تعلق رکھنے والے ہر فرد کا نصب العین اپنے ملک اور عوام کی [illegible] کرنا ہے۔ چنانچہ روس میں میڈیکل سائنس نے غیر معمولی اور حیرت انگیز [illegible] کی ہے اور ملک کے طول و عرض میں طبی تحقیقات کے تین سو سے زیادہ مراکز [illegible] ہیں اور طب کے تمام شعبوں میں کام کرنیوالے ہر شخص کے لیے اپنے وقت کا [illegible] تحقیقات میں صرف کرنا ضروری ہے۔ موصوف نے سوویٹ سرجنوں کی [illegible] اور کامیابی کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ سوویٹ سرجن سینہ اور دماغ جیسے نازک ترین حصوں کا اپریشن بھی صرف ان حصوں کو بے حس بنا کر کر[illegible] اور مریض کو بیہوش نہیں کیا جاتا۔

ایک سوال کے جواب میں ڈاکٹر بالیگا نے بتایا کہ سوویٹ روس میں بچ[illegible] نشوونما کی نفسیات متعدد امراض کے سمی اثرات اور برقی رو سے دماغ کے [illegible] کا معائنہ کرنیکے بعد ورم دماغ کی تشخیص جیسے مسائل کی تحقیقات کیجا[illegible] کے علاوہ دمہ ہیضہ اور سرطان کے نئے معالجات دریافت کرنیکی جد وجہد [illegible] ہے پھوڑوں اور دوسرے متعدی مرض نیز فساد نسیج کے نئے اور موثر علا[illegible] دریافت کیے جارہے ہیں۔ ڈاکٹر بالیگا نے اس الزام کی تردید کرتے ہوئے کہا [illegible] روس میں سائنس اور طب کی تحقیقات کو آہنی پردہ میں رکھا جاتا ہے [illegible] نے ماسکو لینن گراڈ اور قازقستان کے تقریباً تمام طبی اور سائنسی اد[illegible] کا معائنہ کیا اور ہر جگہ میرا نہ صرف خندہ پیشانی کے ساتھ استقبال [illegible] مجھے زیادہ سے زیادہ معلومات بھی بہم پہنچائی گئیں اور میں نے ہر جگہ [illegible] کا اندازہ کیا کہ سوویٹ روس کے سرجن ڈاکٹر اور سائنسدان دوسرے [illegible] سرجنوں ڈاکٹروں اور سائنسدانوں کو اپنی معلومات بہم پہنچانے میں [illegible] معلومات حاصل کرنے کے بے حد خواہش مند ہیں۔

پھانسی سے موت کے بعد بیس منٹ تک قلب کی حرکت جاری رہتی ہے

پھانسی لگاتے ہی موت تو فوراً واقع ہو جاتی ہے۔ لیکن قلب تقریباً
س منٹ بعد تک حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ بات لنکن جیل کے میڈیکل آفیسر
ے اپنی قانونی شہادت میں بیان کی ہے۔ ایسی حالت میں موت کا فوری سبب
ردن کی ہڈیوں کا اپنی جگہ سے اکھڑ جانا (خلع) ہوتا ہے۔ گردن کی ہڈیوں کے
ٹتے ہی موت فوراً واقع ہو جاتی ہے، سانس بالکل بند ہو جاتا ہے اور مو
ں بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن قلب تقریباً بیس منٹ بعد تک محض
د یا ذاتی حرکت کا فعل انجام دیتا رہتا ہے جس کے یہ معنی نہیں کہ وہ شخص
ندہ ہے۔

ندھوں کے لیے مُردوں کی آنکھیں :۔ اگر موت کے بعد دو گھنٹے
ے اندر اندر مردہ شخص کی آنکھ یا اس کا کچھ حصہ نکال کر اس کے قرنیہ کا پیوند
سی اندھے کی آنکھ کے طبقہ قرنیہ پر چسپاں کر دیا جائے تو اندھے کو نظر آنے
گتا ہے۔ نابینا بینا ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی پیوندکاری کا عملیہ ایسٹ گرن سٹیڈ شفاخانہ کے شعبہ
ند کاری میں کیا جاتا ہے۔ یہاں کے صدر شعبہ کا قول ہے کہ "اگر آنکھ مناسب
رح کی ہو تو اس قسم کے جراحی عملیہ کو ۹۰ فی صدی حالتوں میں کامیابی
تی ہے۔"

مشہور پیوندکار سرجن سر آرچی بالڈ میکنڈوز کہتے ہیں کہ اگر اس
ہر کے لوگوں نے اس قسم کی آنکھ کے موت کے بعد عطیے پیش کرنے میں عالی
تی ظاہر کی تو ممکن ہے کہ ان کی مثال کی تقلید میں سارا ملک اندھوں کی
طرح امداد کے لیے آمادہ ہو جائے۔ موجودہ صورت حال یہ ہے کہ ایک قدیم
انون کی رُو سے تازہ دفن کردہ یا تازہ لاشوں کے ساتھ اس طرح مداخلت
ں کی جا سکتی۔ تاوقتیکہ مرنے والے کے وارث اپنی رضامندی ظاہر نہ
ردیں۔ لہٰذا ضروری ہو کہ لوگ اپنی وصیت ہی میں اس کی تحریری اجازت
ے کر داخل حسنات ہوں۔

سر آرچی بالڈ نے مزید کہا کہ جب تک آپ زندہ ہیں اپنی ہر چیز
الک ہیں۔ لیکن آپ کے مرنے کے بعد آپ کے ورثا آپ کی ہر چیز کے مالک
جاتے ہیں۔ اس ضمن میں موجودہ رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے قدیم قانون
ترمیم بھی زیر غور ہے۔

امراضِ مفاصل کے لیے ایک جدید ہارمون :۔ اَورام مفاصل کے علاج کے لیے اب کارٹی سون اور قدامین نخامیہ کے علاوہ ایک اور جدید ہارمون "مرکب ف" (کمپاؤنڈ ایف) نہایت کارگر ثابت ہوا ہے۔ یہ ہارمون بھی کلاہ گردہ کے قشرہ سے حاصل کیا گیا ہے اور اس کا استعمال بین سلوانیا یونیورسٹی کے شعبۂ امراض مفاصل میں کامیابی کے ساتھ کیا جا رہا ہے۔ صدر شعبہ ڈاکٹر جوزف ہالنڈر رپورٹ کرتے ہیں کہ مرکب "ف" کی پچکاری ان مرضی مفاصل کے اندر بھی کارگر اور کامیاب ثابت ہوئی ہے جن میں کارٹی سون اور قدامین نخامیہ کا عمومی علاج بے اثر تھا یا نامناسب یا خلافِ مصلحت سمجھا گیا۔ اس مرکب سے بدترین ورم و درد والے مفاصل میں خاص افاقہ دیکھا گیا۔ اس کی پچکاری راست ماؤف رقبوں کے اندر لگائی جاتی ہے۔

حمل کی شناخت کا ایک فوری اور سادہ طریقہ :۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر مارٹنز اور ڈاکٹر سیموئل نے شناخت حمل کا ایک نہایت سادہ اور عاجلانہ طریقہ دریافت کر لیا ہے جو شناخت حمل کے سابقہ حیاتی (خرگوش، مینڈک یا چوہوں کے) امتحانات سے کم از کم تین ہفتے پہلے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ ایک جلدی امتحان ہے۔ جس میں حاملہ عورت کی چھاتی سے لیے ہوئے دودھ کے محلول کی دروں جلدی پچکاری مریضہ (زیر امتحان عورت) کے بازو میں لگائی جاتی ہے۔ اس طرح پچکاری لگانے سے جلد پر ایک چھوٹا سا ددوڑا اٹھ آتا ہے۔ اگر حمل موجود ہے تو یہ ددوڑا بڑھتا نہیں اور اگر مریضہ حاملہ نہیں ہے تو تیس منٹ کے اندر اندر ددوڑا بڑھ کر جسامت میں دگنا تگنا ہو جاتا ہے اور اس کے گرد ایک سرخ گھیرا پیدا ہو جاتا ہے جو تقریباً ایک گھنٹہ تک باقی رہتا ہے۔

چٹکی بھر نمک

معمولی نمک بظاہر ایک حقیر چیز ہے لیکن چھوٹے بڑے، غریب امیر سب کو اس کی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر کسی کا کام چل نہیں سکتا۔ غالباً ہوا، پانی اور روشنی کے بعد نمک ہی سب کے لیے ایک ضروری اور ناگزیر چیز ہے۔

نمک ہزاروں کاموں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دنیا کے بعض دُور دراز گوشوں میں تو نمک کے ایک تھیلے کے بدلے میں ایک بیوی تک مل سکتی ہے۔ نمک کا گرم ہلکا محلول آنکھوں کی تھکن دور کر دیتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے قوی نمکین محلول کا غرارہ دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ گرم پانی میں چٹکی بھر نمک ملا کر انڈا ابالا جائے تو اس کی سفیدی پھوٹ کر باہر نہیں نکلتی۔ گرم کڑھائی پر چٹکی بھر نمک چھڑک کر گوشت تلا جائے تو گھی یا چربی کے چھینٹے نہیں اڑتے۔

نمک سے کیڑے بھنگے میلوں دُور رہتے ہیں۔ اگر فرش کو تیز نمک محلول سے رگڑنے کے بعد شطرنجی نما لیچے بچھائے جائیں تو یہ کیڑے انھیں کاٹ نہیں سکتے۔ آئس کریم اور برف کی قلفیوں کو جمانے کے لیے بھی نمک استعمال کیا جاتا ہے۔ زیوروں کا سونا چمکانے کے لیے بھی نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھپے ہوئے حرفوں کی سیاہی اگر نمک سے نہ اڑائی جائے تو آپ کوئی اخبار یا رسالہ نہیں پڑھ سکتے۔ کپڑوں پر سیاہی کے دھبے لگنے کے بعد اگر فوراً انھیں نمکین محلول سے رگڑ دیا جائے تو دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

جسمانی توانائی کا انحصار نمک پر ہی ہوتا ہے۔ ماسکو سے واپسی کے وقت نپولین کی فوج کے سپاہی پتنگوں کی طرح محض اس وجہ سے مرے کہ ان کی غذا میں نمک نہیں تھا۔ بے نمک کھانا بے مزہ اور بے نمک حسن بے کشش ہوتا ہے۔

جدید تجربات سے ثابت ہو گیا ہے کہ نمک بے شمار جانیں بچاتا ہے۔

- بڑے پیمانہ پر ایٹم بم کی بمباری میں زخموں سے کہیں زیادہ خطرناک صدمہ ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے ڈاکٹر خون کی مائیت "پلازما" کا انجکشن لگاتے ہیں۔ لیکن ایسی صورت میں ہمیشہ فوری طبی امداد کا حاصل ہونا ممکن نہیں ہوتا۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ نمک کے براہِ دہن استعمال سے صدمہ کی ایسی حالتوں میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

سلفا ادویہ کے ایک نامور محقق ڈاکٹر سان فورڈ روزنیتھال نے

خطرناک صدمہ کی حالتوں میں صدمہ زدہ چوہوں میں علاج کے لیے جو ... کے پلازما اور مصل کی پچکاریاں لگائیں۔ اس سے کسی قدر کامیابی ہوئی ... وہ ایک قدم اور آگے بڑھے اور ان صدمہ زدہ چوہوں کو نمکین پانی پلا... کی کوشش کی۔ مگر وہ اس قدر بیمار تھے کہ اسے پی نہ سکے۔ چنانچہ انھ... حلق کی راہ سے ان کے معدے میں ایک نازک باریک نلی کے ذریعہ نمک... پانی کی تراوش کی جس کے اثر سے دس چوہوں میں سے نو زندہ رہے... زدہ اشخاص کے لیے حسبِ ذیل نسخہ کارگر ثابت ہوا ہے۔ جسے یاد رکھ...

ایک چائے کا چمچہ بھر نمک میں ایک کوارٹ (۱/۲ ۸ چھٹانک، پا... گراس میں کھانے کا سوڈا نصف چمچہ حل کر دینا چاہیے۔ (سوڈا اس تر... دفع کر دیتا ہے جو صدمہ کی حالت میں اکثر پیدا ہو جاتی ہے)، زیادہ نمک... سے متلی ہو جاتی ہے اور کم نمک کارگر نہیں ہوتا۔ یہ نمکین محلول جس قد... ممکن ہو مریض کو گھونٹ گھونٹ پلانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مگر... رکھیے کہ یہ صرف مجروح کی اولین امداد ہے تاکہ ڈاکٹر کے پہنچنے تک وہ... لے ہے اور پھر اس مریض کا علاج حسبِ ضرورت خون وغیرہ کے انتر... سے کیا جا سکے۔

آپ کہیں بھی ہوں اور کچھ بھی کھائیں مگر نمک کی اہمیت کو بھولیے۔ نمک کی اس غذائیاتی افادیت ہی کی وجہ سے اسے ایک اخلاقیاتی حیثیت بھی حاصل ہو گئی ہے جو ہماری زبان کے بعض محا... سے ظاہر ہے۔ مثلاً پاسِ نمک، نمک خور، نمک حلال، نمک حرا... نمک، اور ہجو ملیح، وغیرہ۔ جمالیاتی دنیا میں ملاحت کو جو بلند مقا... ہے وہ اہلِ ذوق سے پوشیدہ نہیں ہے۔

گوشت اور حیوانی دوائیں ــــ سبزی خوروں کی پریشانیاں

ریاست ہائے متحدہ امریکا میں اشتہار بازی کے ذریعہ سے ایک زبردست مہم ہے۔ اس مہم کا مقصد عوام کو بتانا ہے کہ گوشت اور دوا کے درمیان کتنا اہم تعلق موجود ہے۔ یہ مہم امریکا میں گوشت کی تجارت کرنیوالے بڑے بڑے اداروں نے طور پر شروع کی ہے اور اس مہم کا عنوان ہے "اپنے ڈاکٹروں کی امداد کرنے کے لیے ان کی امداد کیجیے۔ دوا اور گوشت کا باہمی تعلق" اس عنوان کے ماتحت اشتہارات ہوتے ہیں۔ ان میں مدلل اور موثر طریقہ پر یہ بات ذہن نشین کرائی جاتی ہے کہ گوشت اور دوا کے مابین کتنا گہرا تعلق ہے اور یہ کہ بعض اہم ترین دواؤں کے لیے ہم ان حیوانوں کے محتاج ہیں جنکا گوشت کھایا جاتا ہے۔ ان اشتہارات کے ذریعے عوام کو بتایا جاتا ہے کہ حیوانات روزانہ انسانی زندگیوں کو ہلاکت سے محفوظ رکھتے ہیں صحت بحال کرنے کا موجب ثابت ہوتے ہیں، دردوں کو دور کرتے ہیں اور لاکھوں انسانوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کی کوشش میں مصروف رہتے ہیں، ممکن ہے کہ ان لاکھوں لوگوں میں آپ یا آپکے خاندان کا کوئی فرد بھی شامل ہو۔

اس تمہید کے بعد ان اشتہارات میں اس قسم کی بائیس مثالیں دی گئی ہیں جن سے کسی قسم کے شک اور شبہ کے بغیر یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ ہم موجودہ طب میں اثر و عمل کی ان سی قوتوں کے لیے گوشت اور اس سے تیار کی جانیوالی بہت سی چیزوں کے محتاج ہیں۔ موجودہ زمانہ میں ان قوتوں کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اور عمل و اثر کی یہی قوتیں خون کی تباہ کن کمی، اعضائے ہضم کے ناسور، غدہ درقیہ کے امراض، بلڈ پریشر کی مختلف حالتوں کی خرابیوں، ضیق النفس، حیض سے متعلق بے ترتیبیوں اور جریان اطفال اور اسی قسم کے معالجات میں بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔ اس فہرست میں گوشت کے ان بعض اجزا کو بھی شامل کیا گیا ہے جو مرہم بنانے میں کام آتے ہیں یا ان سے اشارچ اور جراثیم کے ... امداد ملتی ہے۔ ان مشتہرین نے اپنی کامیابی پر اظہار فخر کے بعد اشتہارات میں کہا ہے کہ مستقبل میں گوشت کی افادی حیثیت کے متعلق مزید انکشافات کی توقع ہے اس سلسلے میں عظیم مقاصد کے حصول کی کوشش کی جا رہی ہے لیکن گوشت کے اجزا سے بنی ہوئی ان ادویہ کے متعلق یہ حقیقت بجائے خود دلچسپ ہے کہ ان کے اثر اور عمل کی بدولت مرض دور نہیں ہوتا بلکہ بعض تسکین دہ ہیں اور ان کی بدولت مریض مرض کی شدت کم کر لیتا ہے۔ اس سلسلے میں ذیابیطس کو بہترین مثال کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے چنانچہ حیوانات کے جسم سے جو انسولین لیکر جن مریضوں کے جسم میں داخل کی جاتی ہے اس سے مرض کا دفعیہ مقصود نہیں ہوتا بلکہ اس پر قابو حاصل کرنا ہوتا ہے۔ خون کی کمی کے سلسلے میں جگر کے علاج نیز درقی ورم میں غدود کے علاج حتیٰ کہ وجع مفاصل کے معالجہ کا بھی یہی مقصد ہے۔

البتہ ان اشتہارات میں اگر کوئی حقیقت موجود ہے تو اس قدر کہ اگر موجودہ صورت حالات برقرار رہی تو ہمیں حیوانات کی تعداد میں اضافہ کرکے خود زندہ رہنے کے لیے انھیں ذبح کرتے رہنا پڑے گا لیکن اشتہارات کے مشتہرین یہ بات عوام کے ذہن نشین کر دینے کے خواہشمند بھی ہیں کیونکہ اگر دنیا میں بے شمار لوگ ایسے امراض میں مبتلا ہو جائیں جن کا علاج گوشت اور اس سے تیار کی ہوئی دوسری اشیا سے کیا جا سکتا ہو تو پھر گوشت کھانے سے کون شخص پرہیز کر سکتا ہے۔

سبزی خوروں کے لیے مسئلہ:- ان اشتہارات کی بدولت گوشت خوری کے مخالفین گومگو میں پڑ گئے ہیں اور ان پر ان اشتہارات کا جو رد عمل ہوا ہے اس کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہیں ہو سکتا۔ ماضی میں سبزی خوروں کا گوشت خوری سے انکار کرنا اور گوشت خوری کے خلاف شیلے اور برنارڈ شا جیسے ممتاز افراد کے طنزیہ پروپیگنڈے سے لطف اٹھانا بہت زیادہ آسان تھا لیکن اب صورت حال قائم نہیں رہی۔ آج سخت قسم کے سبزی خوروں کو اس بات پر نگاہ رکھنی پڑیگی کہ ان کے طبی مشیر کہیں ان کے جسم میں گوشت سے بنی ہوئی کوئی شے تو داخل نہیں کر دینا چاہتے اور خود ایسے ڈاکٹروں کو بھی جو گوشت خوری کے معاملہ میں کٹر واقع ہوئے ہیں اپنی تجویز کردہ ادویہ میں اس بات کا لحاظ رکھنا پڑے گا کہ یہ ادویہ کہیں گوشت سے تیار شدہ چیزوں کی فہرست میں تو نہیں آتیں۔

یہاں اس بات کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ میدے کی روٹی کے حق میں ایک دلیل یہ بھی دی جاتی ہے کہ گندم کے فاضل حصے مویشیوں کو کھلائے جا سکتے ہیں اور اس طرح مویشیوں کی تعداد بڑھا کر گوشت اور اس طرح تیار شدہ ادویہ کی فراہمی کے سلسلے کو جاری رکھا جا سکتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ انسان کو میدے جیسی ناقص غذا کے استعمال کا مشورہ اسے اس کی صحت سے محروم کرنے اور امراض کی دعوت دینے کے مترادف ہے۔ مگر یہ بات کچھ زیادہ تعجب خیز نہیں بلکہ حیرت تو اس بات پر ہے کہ لوگ طبی تحقیقات کرنے والوں کے ان دعووں پر جو وہ تندرست حیوانات کے جسم سے انسان کے لیے ادویہ حاصل کرنے کے سلسلے میں کرتے رہتے ہیں، آسانی کے ساتھ یقین کر لیتے ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ اگر انسان کا جسم عمومی توانائی اور رعنائی صحت کا حامل ہو تو اس سے سائنس کی تحقیقات میں بہت بڑی حد تک مزاحمت پیدا ہو سکتی ہے۔

خواتین کی صحت اور حسن

حسن کی تلاش میں

ضماد عورت کے حسن کو دو بالا کرنے کا ایک موثر ذریعہ تصور کیا جاتا ہے لیکن اس بات کا پتہ چلانا بے حد دشوار ہے کہ ضماد کے استعمال کی ابتدا کس زمانہ میں ہوئی تھی۔ البتہ یہ بات ضرور ثابت ہو چکی ہے کہ عہد قدیم کے مشرق اور بابل میں حسن کا جو معیار مقرر تھا۔ اس میں چہرہ کی دل کشی کو بھی بہت زیادہ دخل تھا۔ چنانچہ ولادت مسیح سے ہزاروں سال پہلے آنکھوں کی چمک میں اضافہ کرنے کے لیے بہترین صدف کا بنایا ہوا سرمہ لگایا جاتا تھا۔ ناخنوں کو حنا سے رنگا جاتا تھا اور گدھی کے دودھ سے غسل کیا جاتا تھا۔

خیال کیا جاتا ہے کہ مصری ملکہ قلو پطرہ کے جو غلام کپڑے دھونے کے لیے دریائے نیل پر جایا کرتے تھے انھیں اس بات کا اندازہ ہوا تھا کہ ان کے پیر اور ان کی پنڈلیاں جو پانی میں رہتی ہیں متصلہ جلد کے مقابلے میں زیادہ خوبصورت نظر آتی ہیں اور غالباً اسی انکشاف کی بدولت افزائش حسن کے لیے صدیوں تک مٹی کے ضماد کا استعمال بھی کیا جاتا تھا۔

آفتاب کی حدت چوں کہ مشرق میں زیادہ محسوس ہوتی ہے اور جلد کو خشک کر دیتی ہے اس لیے جلد کو نرم رکھنے کے لیے مشرق میں تیلوں کے استعمال کا رواج ہوا اور خوشبو کو افزائش حسن کے تمام مسالوں کا جز ترکیبی تصور کیا جاتا رہا ہے۔ اس لیے قدیم زمانے میں مٹی کے ساتھ چربیاں اور خوشبوئیں بھی شامل کی جاتی تھیں۔ اہل مصر اناج مثلاً جو، چاول، گیہوں اور جئی کے دلیہ وغیرہ چیزوں کے ان خواص سے بھی واقف تھے جو افزائش حسن کا موجب ثابت ہوتی ہیں اور غالباً ان کا یہ علم بھی ضماد کی تیاری اور استعمال کی بنیاد ثابت ہوا۔

قدیم یونان اور روم میں بھی افزائش حسن کے لیے وہ تمام خوشبودار مسالے استعمال کیا کرتے تھے جو آج عورتوں کے لیے مخصوص سمجھے جاتے ہیں اور یونان اور روم میں بھی چہرہ کے لیے پہلے ضماد لوبیے کے آٹے، چھلی ہوئی نرگس کی گانٹھوں کے سفوف انڈے کی سفیدی اور تھوڑے سے شہد کے مرکب سے تیار کیے گئے تھے اور تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ شہنشاہ

نیرو اور اس کی ملکہ پوپیا داغوں اور دھبوں کو دور کرنے کے لیے ابٹنے کی طرح کے مرکب کا ضماد جس میں جو اور مکھن شامل ہوتا تھا کیا کرتے تھے۔

صدیوں پہلے چین میں بھی ضماد کے طور پر شہد استعمال ہوتا تھا اور چوں کہ شہد سڑتا نہیں اس لیے یہ بات فرض کر لی گئی تھی کہ تازگی کی وجہ سے بعض اجزا جسم میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ آج بھی حسن افزا یقین کیا جاتا ہے اور اسے سہولت کے ساتھ گھر پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چہرے پر شہد لگانے سے پیشتر بالوں کو لینا چاہیے اور شہد لگانے کے بعد اسے دودھ سے دھو کر چہرے کو پانی سے دھو ڈالنا چاہیے۔

حروب صلیبیہ کے دوران میں مشرق سے جو جنگجو یورپی ممالک میں واپس جاتے تھے وہ اپنی خواتین کے لیے مشرقی افزائش حسن کے مسالے بھی لے جاتے تھے اور اس میں شک نہیں کی بدولت بعض قدیم فارمولے مشرق سے مغرب میں منتقل ہو ایک دل چسپ نظریہ یہ بھی ہے کہ مردوں کے لیے جو ضماد جاتے تھے ان کا غالب مقصد مرنے والوں کی شکل و شباہت پیدا کرنا نہیں ہوتا تھا بلکہ لاش کو حنوط کرنے سے پہلے مردہ کے چہرے بنانے کے لیے اور اس پر خوبصورتی میں اضافہ کرنے والے ضماد جاتے تھے اور اس ضماد اور چہرے میں جو مشابہت پیدا ہو جاتی ایک اتفاقی امر تھا جس مٹی میں زخموں کے اندمال یا افزائش حسن اجزا پائے جاتے ہیں وہ یا تو گندک کے چشموں سے حاصل کی جاتی ان مقامات سے لی جاتی ہے جہاں تقریباً طبعی حدت موجود ہو تقریباً تیس سال پہلے انگلستان مٹی کے ضمادوں کے لیے ایک مخ

...ے گزر چکا ہے اور اس دور میں ضماد سازی کے لیے تقریباً ہر دریا کی مٹی ...ال کی گئی تھی لیکن تجربہ کے بعد جو نتیجہ نکلا وہ یہ تھا کہ ہر سیلابی مٹی میں ...ہی جسے ضماد سازی کے کام میں آ سکتے ہیں جو زیادہ صاف ہوتے ہیں۔ اس ...کہنا غلط نہ ہوگا کہ تجارتی مقصد کے پیش نظر جو مختلف قسم کے ضماد بنائے ...ہیں ان کی ابتدا ماضی قریب ہی میں ہوئی ہے۔

ضمادوں کے استعمال کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے اور اس کی وجہ ...خواتین اس بات کو محسوس کرتی جا رہی ہیں کہ ان کا استعمال نہ صرف ...ی کے لیے مفید ہے بلکہ ان سے نفسیاتی طور پر محرک اثر بھی پڑتا ہے۔ بہرحال ...ضماد کو پچیس سال کی عمر تک ایک ماہ میں ایک بار پینتیس سال کی عمر تک ...ہ میں ایک بار اور اس کے بعد ہفتہ میں ایک بار استعمال کرنا چاہیے۔ ...موسم سرما کی شدت کے زمانہ میں قدرتی حسن کو قائم رکھنے یا موسم گرما کے ...تمازتِ آفتاب کے آخری نشانات کو معدوم کرنے کی غرض سے اگر ...ن تھوڑی دیر کے لیے ہفتہ میں دو بار ضماد کا استعمال کر لیا جائے تو غیر ...ب نہ ہوگا۔

ضماد کرنے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لینا چاہیے کہ بہت تھوڑی ...یم کے علاوہ چہرہ بالکل صاف ہو۔ اس کے بعد چہرے کو اس ضماد سے ...لیا جائے تو کوئی ایسی شے مل دینی چاہیے جو چہرے کی جلد کے لیے غذا کی ...ت ...ا اور دس منٹ کے بعد چہرے کو تقویت دینے والی کوئی چیز ...نی چاہیے۔

ہر قسم کے ضمادوں کو چہروں پر کم از کم دس منٹ اور زیادہ سے زیادہ ...منٹ تک لگا رہنا چاہیے اور ضماد جس قدر جلد خشک ہو جائے یہ سمجھنا ...ہیے کہ جلد اسی قدر صحت مند ہے۔

ذیل میں جلد خصوصاً گردن کے رنگ کو نکھارنے کے لیے ضماد کا ایک نسخہ ...کیا جاتا ہے لیکن یہ ضماد بہت زیادہ نازک رنگ کے لیے کارآمد نہیں۔ بہرحال ...ماکا ...یک سفوف اور دلیے ہوتے جو کو ہم وزن لے کر دونوں کو تھوڑے ...دودھ میں ملا لیا جائے اور پھر اس میں زیتون کا گرم تیل ڈال کر اس قدر ...جائے کہ وہ لئی جیسی صورت اختیار کر لے۔ لیکن دودھ اور روغن زیتون ...مقدار ضرورت کے مطابق شامل کی جائے۔ اگرچہ اس ضماد کا لگانا کسی ...دشوار ہو لیکن چونکہ اس میں جلد کو نکھارنے کی بہت زیادہ خاصیت موجود ...اس لیے اسے استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

دوسرا ہلکا ضماد تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی لے کر اسے اس قدر پھینٹا جائے کہ وہ جمنے کے قریب ہو جائے اور پھر اس میں لیموں کے رس کے چند قطرے ڈال دیئے جائیں۔ یا پھر جئی کے اوسط درجہ کے باریک دلیے میں زنک پراوکسائڈ یا پھر ریہہ شامل کر کے اسے لئی جیسا بنا لیا جائے اور اس مرکب میں لیموں کے رس کے چند قطرے شامل کر لیے جائیں۔

خشک جلد کے لیے جئی کا باریک دلیہ، دودھ وغیرہ کا مرکب ایک مفید ضماد ہے اور اسے ہر وقت استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اسے چہرے پر خشک ہونے تک ملتے رہنا چاہیے۔ چہرے کو تازگی بخشنے اور رنگ کو نکھارنے کا ایک بہترین اور آسان ترین نسخہ یہ ہے کہ جلد کو وچ ہیزل سے سینکا جائے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ چہرہ اور گردن کے لیے روئی کا ایک ایسا غلاف بنا لیا جائے جس میں آنکھوں اور ناک کے لیے سوراخ موجود ہو۔ اس کے بعد وچ ہیزل کو پانی میں جوش دے کر اس غلاف کو پانی میں تر کر لیا جائے اور اسے چہرہ اور گردن پر رکھ کر جلد کو حرارت پہنچائی جائے۔ وچ ہیزل کو بدستور گرم رکھا جائے تاکہ غلاف کے سرد ہو جانے کے بعد اسے حسب ضرورت گرم کیا جاتا رہے۔ درماندہ چہرہ کو بحال کرنے کے لیے گرم شراب سے اسی طرح سینکنا بھی بے حد مفید ہے۔

چہرہ کے حسن کو بحال رکھنے کے لیے اسے گرم شراب سے حدت پہنچانا ملکہ الزبتھ کو بے حد مرغوب تھا اور دوران خون کو باقاعدہ رکھنے کے لیے گرم پانی سے نہانے کے بعد ہمیشہ چہرے کو گرم شراب سے حدت پہنچایا کرتی تھی اور اسکاٹ لینڈ کی ملکہ میری کا بھی یہی عمل تھا اور وہ اپنے زمانہ میں اپنی بے داغ جلد کے لیے مشہور تھی۔

اس میں شک نہیں کہ ہر زمانہ میں حسن و شباب کو برقرار رکھنے کے لیے مختلف طریقے مروج رہے ہیں۔ لیکن یہ بات اپنی جگہ بے حد دلچسپ ہے کہ عہد حاضر کے ماہرین حسن بھی زمانہ قدیم کے لوگوں کے اس خیال سے متفق ہیں کہ چہرے کا ضماد چہرے کے جلد کی تازگی اور حسن کو برقرار رکھنے میں طلسمی اثر رکھتا ہے۔

گھریلو حادثوں سے بچوں کی حفاظت

بچے والدین ہی کے محبوب نہیں ہوتے بلکہ انھیں قوم کا۔ ایسا ہی تصور کیا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بچوں کو حادثات کا شکار ہونے سے محفوظ رکھنا اور ان کی صحیح جسمانی پرورش اور ذہنی تربیت کرنا ایک زبردست قومی فریضہ بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں اب موٹر چلانے والوں کو مخاطب کر کے یہ پروپیگنڈا کیا جانے لگا ہے کہ راستوں پر بچے بھی چلتے ہیں اس لیے انھیں موٹر چلانے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ موٹر چلانے والوں کو مخاطب کر کے بچوں کو حادثات سے محفوظ رکھنے کے لیے جو پروپیگنڈا شروع کیا گیا ہے اس کی ضرورت اور افادی حیثیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا لیکن سوال یہ ہے کہ بچوں کو روزانہ گھروں میں جو حادثات پیش آتے رہتے ہیں انھیں کس طرح روکا جا سکتا ہے۔

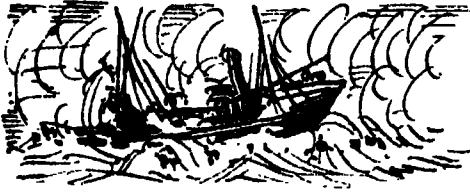
اخباروں میں تقریباً روزانہ اس قسم کی اطلاعات شائع ہوتی رہتی ہیں کہ فلاں بچہ بجلی کے تاروں سے کھیلتا ہوا جل کر مر گیا۔ آتش دان کے قریب بیٹھی ہوئی لڑکی کے دوپٹے یا قمیص میں آگ لگ گئی اور وہ بری طرح جل گئی۔ بہت زیادہ نرم تکیہ پر سر رکھ کر سونے کی وجہ سے فلاں بچہ کا دم گھٹ گیا یا فلاں بچہ نے نوشادر کی ڈلی کو قند کی ڈلی سمجھ کر کھا لیا اور اس کی موت واقع ہو گئی۔ اس قسم کے حادثات پر بھی راستوں پر ہونے والے حادثات ہی کی طرح توجہ کرنی چاہیے۔

ان گھریلو حادثات کے سلسلے میں قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ کیوں پیش آتے ہیں اور ان کا بنیادی سبب کیا ہے؟ اس سوال کا مختصر جواب یہ ہے کہ یہ حادثات والدین میں دوراندیشی کے فقدان یا پھر ماؤں کی اس تھوڑی سی بے پروائی کا نتیجہ ہوتے ہیں جو امور خانہ داری میں مصروف رہنے کی بدولت پیدا ہو جاتی ہے لیکن بہت سے لوگ جب اخبارات میں شائع شدہ حادثوں کی اطلاعات پڑھتے ہیں تو انھیں یہ سمجھ کر نظرانداز کر دیتے ہیں کہ حادثے تو ظاہر ہوتے ہی رہتے ہیں لیکن ہم بچوں کے معاملے میں محتاط ہیں اس لیے ہمارے بچوں کو اس قسم کے حادثات پیش نہیں آ سکتے لیکن یہ خیال قطعاً غلط ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ حادثے اتفاقیہ طور پر نہیں پیش آتے بلکہ وہ کسی فروگذاشت یا غفلت ہی کا نتیجہ ہوتے ہیں اور کوئی وجہ نظر نہیں آتی کہ جس قسم کا حادثہ آج ایک جگہ ہو چکا ہے اسی قسم کا حادثہ کل دوسری جگہ ہو جائے۔ اس لیے ہمیں اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ کیا بچوں کو پیش آنے والے حادثوں کو روکا جا سکتا ہے اور کیا آج سے پچاس سال پہلے اس قسم کے حادثے پیش نہیں آیا کرتے تھے؟ اس میں شک نہیں کہ ان حادثوں کو روکا جا سکتا ہے اور اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ آج سے پچاس سال پہلے اس قدر حادثے ہوا بھی نہیں کرتے تھے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ اس زمانے میں والدین بچوں کی پرورش کو نہ صرف ایک مقدس فریضہ تصور کرتے تھے بلکہ اس کام کو ایک ہنر بھی سمجھا جاتا تھا۔ ہمارے آبا و اجداد اس معاملہ میں چند مقررہ قاعدوں پر عمل درآمد کیا کرتے تھے، جن کی وجہ سے ایک جانب تو بچوں کی بہترین پرورش اور تربیت ہوتی تھی اور دوسری طرف وہ حادثوں سے بالکل محفوظ رہتے تھے۔

اس سلسلے میں بطور مثال پہلی بات تو یہ عرض کی جا سکتی ہے کہ جن خاندانوں میں آج بھی بڑی بوڑھیاں موجود ہیں وہاں بچوں کو بہت نرم تکیوں پر نہیں سلایا جاتا۔ فرش یا چٹائی پر کوئی ریشمی یا نرم سوتی کپڑا بچھا دیتی ہیں اور بچے کو اس پر سلا دیتی ہیں۔ اس کے برعکس آج بچے کی پیدائش سے پہلے ہی اسے آرام بہم پہنچانے کے نام پر نرم گدے اور ریشمی تکیے تیار کر لیے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ دودھ کی بوتل کا غیر مناسب استعمال بھی بچے کے لیے ایک مصیبت بن گیا ہے۔ ایسی مائیں جو دوسرے کاموں میں مصروف رہتی ہیں یا جو سینما دیکھنے یا اجتماعات میں شرکت کی شائق ہوتی ہیں، بچے کے پاس چسنی لگی ہوئی دودھ کی بوتل چھوڑ جاتی ہیں لیکن کیا یہ بوتل ماں کی طرح بچہ کی ہمدم، ہواخواہ اور خیر سگالی ہو؟ نہیں! اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچہ زیادہ دودھ پی جاتا ہے اور یہ دودھ اس کے پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتا ہے اور ماں جب گھر واپس آتی ہے تو اسے حادثہ سے دوچار ہونا پڑتا ہے لیکن کیا ہماری دادی اماں بھی دودھ کی بوتل استعمال کیا کرتی تھیں حالاں کہ جہاں تک کام کا تعلق ہے وہ اس زمانہ کی ماؤں سے زیادہ کام کیا کرتی تھیں۔ بہر حال ہمیں اپنی تمام تر توجہ آج کل کے والدین کو یہ سمجھانے پر لگا دینی چاہیے کہ بچے خود کسی خطرے کا اندازہ نہیں کر سکتے اس لیے ان کی زیادہ سے زیادہ حفاظت کرنی چاہیے۔ کیونکہ اگر انھیں چراغوں سے دور رکھا جائے، گہواروں میں انھیں نرم تکیوں کے بغیر سلایا جائے، زہریلی اشیا مقفل کر دیا جائے اور انھیں خطرات سے بچانے کے لیے دوسری تمام تدابیر کی جائیں تو بے شمار بچوں کی زندگیوں کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

اس سلسلے میں بچوں کی تربیت بھی بے حد ضروری ہے۔ اگر بچوں کو شعور آتے ہی کسی کام کی برائی سمجھا دی جائے تو وہ فوراً اس سے دست بردار ہو جاتے ہیں۔ دادیاں بچوں کو بری باتوں سے روکنے کے لیے انھیں ایسی کہانیاں سنایا کرتی تھیں جن سے معلوم ہوتا تھا کہ خدا شریر اور برے بچوں کو سزا دیتا ہے اور وہ یہ بات ذہن نشین کر دیتی تھیں کہ اگر وہ آگ یا دیا سلائی سے کھیلیں گے تو انھیں برے خواب نظر آئیں گے اگرچہ نفسیاتی اعتبار سے اس طریقہ کو غلط قرار دیا جاتا ہے لیکن اس کی بدولت ظاہر ہونے والے مفید نتائج کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا

بے باپ کی اولاد

از (مولوی محمد حسین حسان صاحب دہلی)

ننھے ٹڈ نے بے جھجک خوب تان تان کر گھونسے رسید کیے۔ بوڑھا ڈھینگ بلی زمین پر آرہا۔ ٹڈ کے چھوٹے چھوٹے
ہوں کو اس سے ایسی توقع نہ تھی۔

بلی دہی مدرسہ کا سب سے بڑا شیطان، چھوٹے بچوں کے لیے سچ مچ ایک عذاب۔ پر اب میاں دم سادھے لمبے
مین پر لیٹے تھے۔ ذرا ہاتھ پاؤں ہلاتے اور گھونسا پڑا۔ ادھر ٹڈ صاحب رستم اور بھیم کی طرح فاتحانہ انداز سے اس کے
ہی کھڑے تھے۔ آنکھیں چمک رہی تھیں۔ سینہ ابھرا ہوا تھا۔

چھوٹے بچوں کا ایک جمگھٹ چاروں طرف جمع ہوگیا تھا۔ ٹڈ کی خوب واہ وا ہورہی تھی۔ ایک شور مچا ہوا تھا۔ ارے
کیوں چھپنے لگی۔ یہ کون صاحب اچانک اس حلقہ میں گھس آتے۔ اوہو! یہ تو ہیڈ ماسٹر صاحب ہیں آپ مدرسے کے۔
ے ٹڈ کے پاس آکر رکے۔

"کیوں جناب یہ کیا ہورہا ہے؟ ٹڈ صاحب، آپ بتائیں کیا بات ہے؟"
ٹڈ کچھ رک کر بولا، "ماسٹر صاحب یہ بہت بڑا شیطان ہے بالکل جانور ہے۔"
مگر ماسٹر صاحب اس وقت بحث نہیں کرنا چاہتے تھے۔ ذرا سخت لہجے
بولے، "لڑائی ختم ہوچکی اور تم غصے میں اور جوش میں ہو۔ مگر میں یہ
چاہتا ہوں کہ اس وقت یہ کیسے شروع ہوئی؟"

"یہ مجھے بے باپ کی اولاد کہہ رہا تھا۔ میرے باپ نہیں تو کیا ہوا دادا
تو ہیں۔" "خیر میں اس معاملہ پر غور کروں گا۔ مگر جناب جب تک ٹھیک طرح سے رہیں۔"

مگر آج پڑھنے میں ٹڈ کا دل نہیں لگ رہا تھا۔ یہ طعنے اس کے دل میں ایسے کھٹک رہے تھے جیسے کوئی چٹکیاں لے رہا
ہو بات کا اس کو کبھی دھیان ہی نہ آیا تھا۔ آخر کس کا بچہ ہے وہ۔

شام کو مدرسے کے کام سے فارغ ہوتے ہی دوڑا دوڑا سیدھا دادا جان کے پاس پہنچا۔ سمندر کے کنارے۔ آج سمندر میں
بھاٹا ذرا زیادہ تھا۔ دادا جان بیٹھے اپنے جال کی مرمت کر رہے تھے۔ اسے دیکھ کر بہت خوش ہوئے، "آہا میرا بچہ آگیا، میری
کہنے آیا ہے شاید۔" "جی ہاں دادا جان، اور آپ سے ایک بات پوچھنے بھی۔"

ٹڈ نے اپنی رام کہانی سنائی۔ بوڑھے مانجھی نے جال زمین پر رکھ دیا اور بولا، "ہاں بیٹا اس شیطان کی بات سے تمھیں تکلیف تو
پہنچی ہوگی۔ خیر خوشی کی بات ہے کہ تم یہ بات مجھ سے پوچھ رہے ہو۔ یہ اب سے کئی سال پہلے کا ذکر ہے۔ سمندر میں بہت سخت
ان آیا ہوا تھا۔ اس وقت مشہور جہاز "ڈسکوری" اپنی کسی مہم سے واپس آرہا تھا۔ یہ اس دہشت ناک طوفان کا مقابلہ نہ کرسکا۔ پانی میں
گیا اور اسی کے ساتھ سارے جہازی بھی۔ بس ایک تم بچ گئے۔ لہریں تمھیں بہاکر کنارے تک لے آئیں۔ ایک کرسی کے ٹکڑے پر لیٹے،
پر سوار بہے چلے آرہے تھے۔ یہ کہانی سننے کو تم کیسے زندہ رہ گئے۔ یہ قدرت کے بھید ہیں۔ میں تو بس اتنا بتا سکتا ہوں کہ یہاں تم
کی نو بہاریں دیکھ چکے ہو ——"

ٹڈ۔ (بہت اشتیاق سے) کہے جاتیے، کہے جاتیے' داداجان!" "ہاں، تو میں نے سمندر میں سے تمھیں نکال لیا اور اپنے گھر لے آیا۔ خدا بخشے میری بہن زندہ تھی۔ اس نے اولاد کی طرح تمھیں پالا پوسا۔ پر وہ بھی اللہ کو پیاری ہوئی اور تم میرے ساتھ رہنے لگے۔ اس جہاز کی بعد میں بھی کوئی خبر نہ ملی۔ میرے خیال میں تو ایسے ہولناک طوفان میں سبھی ڈوب گئے ہوں گے۔" بوڑھے مانجھی نے بہت بیقراری کے ساتھ ٹڈ کی طرف نظریں جمادیں، "پر تم تو میرے ساتھ بہت خوش ہو۔ کیوں! ہو نا' میرے پیارے! جہاں تک مجھ سے بن پڑا ہے میں نے ہمیشہ تمھیں زیادہ سے زیادہ آرام سے رکھنے کی کوشش کی ہے تمھیں اپنی اولاد سے بڑھ کر سمجھا۔"

مگر ٹڈ پر اس وقت کچھ اور ہی کیفیت طاری تھی۔ وہ آنسوؤں کو پی کر بولا: "تب تو وہ شیطان ٹھیک کہتا ہے' میں سچ مچ بے باپ کی اولاد ہوں۔"

مدرسہ میں بڑی چھٹیوں کا زمانہ قریب آیا تو لڑکوں کو ایک نئی اطلاع ملی۔ جغرافیہ کا ایک بہت بڑا عالم اور سیاح جغرافیہ کی انجمن کے اہتمام میں تقریر کرے گا۔ سیاح اپنی مہموں اور سیروں کی بڑی عجیب اور انوکھی انوکھی باتیں بیان کرے گا۔ سن کر رونگٹے کھڑے ہو جائیں گے۔

آخر وہ تاریخ آگئی۔ اف فوہ! لڑکے کس بے چینی سے اس دن کا انتظار کر رہے تھے۔ مدرسہ میں سیاح کا خیر مقدم تالیوں کی گونج سے ہوا۔ یہ کوئی بوڑھا آدمی نہ تھا۔ سر کے بال بھورے تھے۔ آنکھیں نیلی نیلی جیسے قطب شمالی کے سمندر کا پانی۔ ہاں چہرے پر کچھ جھریاں ضرور پڑی تھیں۔ قطب شمالی کی مہموں کی باتیں ایسی عجیب' ایسی حیرت ناک تھیں کہ یقین نہ آتا تھا۔ لڑکے میجک لالٹین کی تصویریں دیکھ دیکھ کر اور باتیں سن سن کر ہکا بکا رہ گئے۔ تقریر کے آخر میں سیاح نے کہا: "اب ہماری آخری مہم کا انجام بھی سن لیجیے۔ ایک مدت تک دنیا سے الگ تھلگ برفانی خطے میں رہنے کے بعد جوں ہی ہم نے وطن کی طرف قدم بڑھایا ہمیں زندگی کا سب سے خطرناک حادثہ پیش آیا۔ ہم کارنوال کے ساحل سے کچھ دور طوفان میں پھنس گئے۔ کتنا شدید طوفان! کیسا ہولناک طوفان! جہاز کا مستول چکنا چور ہو گیا۔ ملاح سب کے سب پانی کے ریلے میں بہہ گئے اور سمندر کی تہہ میں جا سوئے۔ ہم نے آخر وقت تک امداد کے لیے سب ہی جتن کیے۔ دوسرے جہازوں کو اپنی خطرناک حالت کی اطلاع دی مگر کوئی مدد وقت پر نہ پہنچ سکی۔ وہ منظر، وہ سماں اب تک میری آنکھوں میں پھر رہا ہے۔ جب میرا بچہ' میری بیوی دونوں میری نظروں کے سامنے لہروں کی نذر ہو گئے۔ میری بیوی میرے خیر مقدم کے لیے ایک شمالی بندرگاہ پر پہنچی تھی اور وہاں سے ساؤتھمپٹن تک کے لیے میرا ان کا ساتھ ہو گیا تھا۔ میں ان دونوں کو نہ بچا سکتا تھا۔ رنج و غم اور مایوسی سے میرا حال پاگلوں کا سا ہو رہا تھا اتنے میں ایک دوسری لہر مجھ کو بھی بہا لے گئی۔ ظاہر ہے بچ جانے والوں میں بس اکیلا میں ہی تھا۔ اس مہم کے سلسلے میں جو تصویریں لی گئی تھیں وہ سب بھی جہاز کے ساتھ ضائع ہو گئیں۔ ابھی جو تصویریں آپ کو دکھائی گئی ہیں اس سے پہلے کی مہم کی ہیں۔ بس ایک ہی تصویر بچ رہی تھی۔ یہ میرے بچہ کی ہے' میں آپ کو ابھی دکھاتا ہوں۔

روشنی گل کر دی گئی۔ تصویر پردے پر آگئی۔

ارے یہ کیا!

ہش، ہش، ہش کی آواز ایک سرے سے دوسرے سرے تک ہال میں پھیل گئی۔ ہر طرف سرگوشی ہونے لگی۔ ہر ایک حیران تھا۔ تصویر ننھے بچہ کی تھی پر چہرہ بالکل ٹڈ سے ملتا جلتا تھا۔ جلسہ ختم ہو گیا۔ بچے اور استاد جلسے کی باتوں کا خاص اثر دل پہ لیے بورڈنگ یا گھر چلے گئے۔ لے لیجیے' تھوڑی دیر میں ٹڈ کے پاس ہرکارہ آیا: "چلو ہیڈ ماسٹر صاحب نے بلایا ہے۔"

ٹڈ بڑبڑایا: "لیجیے' دیکھیے کیا مصیبت آتی ہے ...... !"

پر ٹڈ غلطی پر تھے۔ انھیں اس وقت اپنی زندگی کا سب سے بڑا حادثہ پیش آنے والا تھا۔ ہیڈ ماسٹر صاحب اسے دیکھتے ہی بولے: "سیاح صاحب تم سے ملنا چاہتے ہیں" پھر مسکرا کر کہنے لگے "آؤ میں تمھاری ملاقات تمھارے باپ سے کراؤں۔"

ٹڈ بالکل کھو گیا۔ زبان بند ہو گئی۔ کوئی جواب نہ دے سکا۔ اس کے سامنے زمین ناچ رہی تھی' آسمان گھوم رہا تھا وہ کوئی خواب دیکھ رہا تھا ...

پر یہ خواب تھا سچا!

[illegible]

ٹھیریے، درد شروع ہوگئے ہیں!

...سا والے زچگی کی خبروں کے منتظر اور مشتاق رہتے ہیں اور انھیں بڑی نمایاں سرخیوں کے ساتھ ...ہیں اور کیوں نہ ہو بچہ کی پیدائش ہی ایسی مبارک چیز جس سے اپنے پرائے، دوست ...ں پڑوسی محلے والے شہر والوں بلکہ سارے ملک کو خوشی ہوتی ہے اور اگر بچہ کسی بڑے ... پیدا ہوا ہو تو پھر اس کی دھوم ساری دنیا میں مچ جاتی ہے۔

...دی نظر میں نو مہینے کی مدت اس بات کے یقین کرنے کے لیے کافی معلوم ہوتی ہے کہ ...ے بچہ کی ولادت باسعادت گھر میں ہوگی یا باقاعدہ کسی زچگی خانہ میں یا اور کہیں۔ جی ...ت سی صورتوں میں تو زچگی کے مقام و ماحول کی پیش قیاسی کی ہی نہیں جا سکتی ...کل کی ترقی یافتہ متمدن و مہذب عورت کی زچگی تو عجیب و غریب مقامات اور ... حالات و ماحول میں واقع ہو سکتی ہے۔

...ے دن اخبارات میں دیکھنے میں آتا ہے کہ زچگی موٹر میں ہوئی، ٹیکسی موٹر در اصل زچگی ...ے معقول و عام پسند مقام ہے۔ البتہ اس امر میں اختلاف کی گنجائش ہے کہ ٹیکسی اس وقت ... جا رہی ہوگی۔ تانگے اور چھکڑے پر زچگی ہو جانا کوئی نادر واقعہ نہیں۔ اس ... میں ... اور قصبہ میں دیکھی جاتی ہیں۔ ہوائی جہاز پر زچگی، دوا خانہ جانے ... ہو سکتی۔ ایسے واقعات کسی لمبے ہوائی سفر میں ہی پیش آ سکتے ہیں اور زیادہ ... جان بوجھ کر غلط اندازے قائم کر لیے گئے ہوں۔ ایسے حادثات کی ... برقی سرخیاں کچھ ایسی ہوتی ہیں: ہوائی جہاز چریس سے پینتالیس مسافر ...ے روانہ ہوا اور نیویارک پہنچنے پر اس کے اندر سے چھیالیس مسافر برآمد ہوئے، ... (ہوسٹس) بحر اوقیانوس کی اڑان میں ماں بن گئی۔ زچہ و بچہ ...، "ہوائی جہاز کے مالکوں نے نومولود ہوائی مسافر کا کرایہ نہیں لیا" وغیرہ وغیرہ ...ی سفر میں جہاز پر زچگی ہو جانا تو ایک کثیر الوقوع واقعہ ہے اور ایسی زچگی عموماً ... میں یا طوفانی ماحول میں ہوا کرتی ہے۔ ضرورت کے وقت بڑے ... بیٹھے جہاز کی دایہ کو وائرلیس سے ہدایت بھیجتے رہتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ...ے بچہ کا نام بھی اکثر جہاز کے نام کی رعایت سے ہوا کرتا ہے۔ مثلاً طارق، نیلسن یا ...نہ وغیرہ۔ ریل گاڑی میں زچگی اس سے بھی زیادہ عام واقعہ ہے چنانچہ ایسی ...سنی گئی ہیں کہ ریل کے غسل خانہ میں بچہ پیدا ہو گیا اور ایک بچہ تو غسل خانہ ...ے پلیٹ فارم کی سڑک پر نیچے جا گرا اور خدا کی قدرت کہ ٹرین رک کے جانے پر صحیح و ... گیا۔ راقم الحروف کو ایک مریضہ کا چشم دید واقعہ یاد ہے جسے اجابت کی حاجت ...ی اور نومولود کو موری کے نیچے کے طشت میں سے اٹھا کر غسل دیا گیا۔

... تک معلوم ہوا ہے جیٹ طیاروں، آبدوز کشتیوں اور خوطہ خور دریائی ڈونگوں پر زچگی ہونے کے واقعات سنے نہیں گئے۔ بہرحال جدت پسند لیڈیوں کی طبع آزمائی کے لیے اب بھی وسیع میدانات باقی ہیں۔ طغیانی کے زمانہ میں دریائی زچگیوں کے بعض واقعات بھی مشہور ہیں اور بڑی ندیوں کے غرقاب شدہ درختوں کی شاخوں پر، میدان جنگ کی خندقوں میں، ہوائی حملوں کے دوران میں، پناہ گزینی کی خندقوں اور تیرہ و تار زمین دوز کمین گاہوں میں زچگی کا وقوع بارہا دیکھا گیا ہے۔

نمائشوں اور میلوں ٹھیلوں میں ناگہانی زچگی ہو جانے کے واقعات بھی شاذ نہیں۔ ناگہانی اور بے موقعہ زچگیوں میں پہلی امداد دینے والے تو اکثر ٹیکسی ڈرائیور ہی ہوتے ہیں ان کے بعد پولیس والوں کا نمبر آتا ہے جو فوراً موقع واردات پر پہنچ جاتے ہیں اور ممکنہ امداد سے دریغ نہیں کرتے۔ آگ بجھانیوالے ملازموں کو بھی کبھی کبھی آتش زدگی کے موقعوں پر ناگہانی زچگیوں کا انصرام کرنا پڑتا ہے۔ ہوائی جہاز کی ایئر ہوسٹس، اگر خود زچہ نہ بن گئی ہو تو مسافر لیڈیوں کی زچگی میں ہمیشہ قابل قدر خدمات انجام دیتی ہے۔ ریل کے سفر میں ہم سفر عورتیں بھی بعض اوقات فرشتۂ رحمت ثابت ہوتی ہیں۔

توام بچے (اولے جولے) ایسے نادر موقعوں پر اگر حسن اتفاق سے ایک سے زیادہ بچے پیدا ہوں تو پھر تو اخبار والے مارے خوشی کے بغلیں بجانے لگتے ہیں! اخباروں میں رنگا رنگ کی سرخیاں بڑی آب و تاب سے اس خوش خبری کو اچھالتی ہیں اور ریڈیو والے بھی اس کی نشر و اشاعت میں پیچھے نہیں رہتے۔ کسی مبارک رات کو حسن اتفاق بھی پیش آ جاتا ہے کہ دادی جان کی زچگی اور پوتی کی زچگی ساتھ ساتھ ایک ہی نیک ساعت میں ہوتی ہے۔ توام لڑکیاں جن کی شادی توام لڑکوں کے ساتھ ہوئی ہو، اکثر ایک ہی رات میں ساتھ ساتھ زچہ بن جاتی ہیں۔ اس شاذ و فرحت بخش خبر سے اخبار والے اپنی ٹوپیاں اچھالنے لگتے ہیں۔ ایک اور دلچسپ خبر بھی کم دل خوش کن نہیں۔ ایک مریضہ کو اس کا ساتواں بچہ، سات تاریخ کو سات بجے شام کے وقت دوا خانہ کی ساتویں منزل پر ساتویں وارڈ میں بستر نمبر ۷ پر ہوتا ہے۔ اس بچے کا وزن بھی سات پونڈ سات اونس نکلتا ہے۔ آگے بڑھ کر دیکھیے تو اس وارڈ میں اس وقت سب مل کر سات ہی زچائیں موجود ہیں۔ تعجب پر تعجب یہ کہ اس بچہ کا باپ بھی اپنی ماں کا ساتواں ہی بچہ تھا۔

مندرجہ بالا حالات کے مدنظر ضروری ہے کہ علم القابلہ، نرسنگ، دایہ گری وغیرہ کی کم از کم ابتدائی واقفیت ہر لڑکی اور عورت کے لیے لازمی ہو تاکہ اس قسم کے غیر متوقع اور ناگہانی حادثات کے وقت کار آمد ہو۔

ایسی صورت میں پبلک سیفٹی کے لیے موٹر ڈرائیوروں جہاز کے پائلٹوں اور تانگے چھکڑے ہانکنے والوں کے لیے نرسنگ اور دایہ گری کی ابتدائی واقفیت بھی لازمی کر دینا خالی از منفعت نہ ہوگا۔

سحر و طلسم اور کشش و شبا کا پتھر

آج سے سات سو سال پہلے جب وینس کے مشہور مہم جو اور سیاح مارکوپولو نے چین اور ہندوستان کی سیاحت کی تھی تو وہ چین سے ایک نادر الوجود اور عجیب پتھر اپنے ساتھ یورپ لے گیا تھا۔ یہ پتھر مقناطیس تھا، معدنی خصوصیات کا حامل اور کان سے نکلا ہوا ایک پتھر! اور اس کی خصوصیت یہ تھی کہ اس کا ایک سرا تو لوہے اور فولاد کو اپنی طرف کھینچتا تھا اور دوسرا سرا ان دھاتوں کو پیچھے ہٹاتا تھا اور جب اسے ایک تاگے میں لٹکا کر اور اسی پتھر کے اجزا اور فولاد کی مرکب سوئی لگادی جاتی تھی تو یہ سوئی ہمیشہ شمالاً جنوباً رہتی تھی۔

چینیوں کو سنگِ مقناطیس کے اجزا بہت پہلے سے معلوم تھے اور وہ اس پتھر کو قطب نما میں لگا کر اس سے بحری اور بری سفر میں کام لیتے تھے اور جب اہلِ یورپ کو قطب نما کا حال معلوم ہو گیا تو یورپی جہاز ران بھی اپنے بحری سفر کو ساحل کے کناروں تک محدود رکھنے کے بجائے کھلے سمندروں میں جانے لگے۔ اس دریافت کے دو سو سال کے اندر برصغیر ہند و پاکستان اور امریکا کی دریافت عمل میں آئی اور اس طرح انسان کو کرۂ ارض کے گرد بحری سفر کرنے کا موقع ملا۔

معدنیات کے نقطۂ نظر سے سنگِ مقناطیس ان دھاتوں میں شامل ہے جنھیں جذب و کشش کی قوت کا حامل قرار دیا گیا ہے اور اسی قسم سے تعلق رکھنے والی دھاتیں لوہے، میگنیزیم، نکل اور ٹیٹانیم کا مرکب ہوتی ہیں۔ جذب و کشش کی قوت کی حامل معمولی دھاتوں میں مقناطیسیت تو موجود ہوتی ہے لیکن وہ آہنی ذرات کو اپنی طرف نہیں کھینچ سکتیں۔ اس کے برعکس مقناطیس نہ صرف ان ہی ذرات کو اپنی طرف کھینچتا ہے بلکہ اس میں قطبی میلان یا قطب نمائی کا خاصہ بھی موجود ہے اور اس کی ان ہی خصوصیات نے اسے نادر الوجود اور غیر معمولی اہمیت کا حامل بنا دیا ہے۔ لیکن انسان کو دنیا کی دریافت اور اس پر قابض و متصرف ہونے میں سنگِ مقناطیس سے جو گرانقدر امداد حاصل ہوتی ہے اگرچہ اس کی داستان بھی دلچسپی سے خالی نہیں کہی جا سکتی۔ مگر اس کی سابقہ تاریخ اس داستان سے بھی زیادہ دل چسپ اور رومان انگیز ہے۔

قرونِ وسطیٰ سے بہت پہلے مصری اور یونانی سنگِ مقناطیس اور اس کی خصوصیات سے واقف تھے۔ موخر الذکر نے اسے "سنگِ ہرکولیس" کے نام سے موسوم کیا اور رومی نیز یونانی مریخ کے مندروں میں سنگِ مقناطیس کو

اس دیوتا کے آہنی مجسموں کو ہوا میں معلق رکھنے کے لیے استعمال کرتے تھے اور یونانیوں کا عقیدہ بھی تھا کہ جو شخص سنگِ مقناطیس کو پہنے رکھتا ہے وہ ہر قسم کے گزند اور نقصان سے محفوظ رہتا ہے چنانچہ سکندرِ اعظم نے اپنے فوجی افسروں کو جنوں اور خبیث روحوں کے نقصا اثرات سے محفوظ رکھنے کی غرض سے ان کے لیے سنگِ مقناطیس مہیا کیا۔

عہدِ وسطیٰ کے یورپ کی لاطینی زبان میں مقناطیس کو ایڈا تھے۔ یہی سے فرانسیسی لفظ آیمر مشتق ہوا اور اس فرانسیسی لفظ کا مطلب کرنا۔ سنسکرت میں اس پتھر کو چمبک کہتے ہیں اور اس سنسکرت لفظ ہے "بوسہ"۔ چین میں اسے شوشی یعنی "سنگِ محبت" کے نام سے موسوم کیا، بہرحال سنگِ مقناطیس کے متعلق دنیا کا یہ عام عقیدہ رہا ہے کہ خوبصو اس پتھر کو پہن لینے والے مرد کی طرف مائل ہو جاتی ہیں اور اس کی بدولت بیوی کے کشیدہ تعلقات خوش گوار اور استوار ہو جاتے ہیں۔

اہلِ جاوا کی رسمیں اور عقیدے: انڈونیشیا کے جزیرہ جاوا عقیدہ عام تھا کہ بادشاہ کے تخت میں ایک سنگِ مقناطیس ضرو چاہیے۔ اس کے علاوہ وہاں مختلف شکلوں اور طرزوں کے ایسے تعویذ رواج تھا جن میں سنگِ مقناطیس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے جڑے ہوتے ہو۔ اور وہاں کے باشندوں کا عقیدہ یہ تھا کہ ایک طرف تو یہ پتھر انسان کو حسـ اور دوسری برائیوں کے مضرت رساں اثرات سے محفوظ رکھتا ہے اور دوسر خوش نصیبی کا موجب ثابت ہوتا ہے۔ جوانی اور شباب کی مدت کو دیر اور لوگ اس کے پہننے والے کے دوست اور خیر خواہ رہتے ہیں۔

پرتگالی سیاح اور مورخ گارسیا اب اورٹا نے لکھا ہے کہ سو عیسوی کے ہندوستان میں لوگوں کا اعتقاد یہ تھا کہ سنگِ مقناطیس جا رکھتا اور جوانی کو قائم رکھتا ہے۔ چنانچہ لنکا کے ایک ایسے ضعیف بھی اس نے بیان کیا ہے جو سنگِ مقناطیس کی بدولت از سرِ نو جوان

، حاصل ہوگئی تھی۔ عہدِ وسطیٰ کے انگلستان کے باشندوں کا یہ عقیدہ
ںک مقناطیس گٹھیا کا دیرپا علاج ہے اور ایران قدیم کی یادداشتوں
ں مقناطیس کو "شاہِ گوہرین" کے الفاظ سے موسوم کیا گیا ہے اور اس
کے ایرانیوں میں یہ بات مشہور تھی کہ اس پتھر کا مالک دولت مند اور
بت جواہرات کا مالک ہوتا ہے۔

بہرحال یہ ہے ان عقائد اور روایات کا خلاصہ جو دنیا کے ان دلچسپ
مدنی دھات کے ساتھ وابستہ ہیں۔ اگرچہ سنگِ مقناطیس کا عملی
ترین استعمال چند صدیوں پہلے ہی شروع ہوا ہے لیکن انسان اس
ار قوتوں کا بہت پہلے سے معتقد تھا اور آج بھی دنیا کے مختلف حصوں
ایک طلسم تصور کیا جاتا اور اسے کم و بیش مذکورہ بالا قدیم طریقوں سے
دیا جاتا ہے اور یہ مسئلہ کہ قطب نما کی ایجاد نے جو سنگِ مقناطیس کی مرہونِ
ہے ان قدیم عقائد کو کس قدر پختہ کر دیا ہے بجائے خود ایک اہم اور قابل
ہے۔ اگرچہ عہدِ حاضر کی سائنس کی عمر ڈیڑھ سو سال ہو چکی ہے لیکن
مقناطیسی اجزا کے متعلق کچھ بھی معلوم نہیں جو مقناطیسی قوت
ل اور اس کے ردِ عمل کے قوانین میں کارفرما اور ان پر حاوی ہیں۔

یہ بات دریافت ہو چکی ہے کہ چاند زمین
پر اثر ڈالتا ہے اور اس کے ثبوت میں
سمندر کے مد و جزر، کائناتِ بحر سے
متعلق موسمی تغیرات حتیٰ کہ انسان،
حیوان اور نباتات کی زندگی میں نشو
ف منازل کو پیش کیا جا سکتا ہے۔

آج ترقی کی اس صدی میں جبکہ ایٹم، ہیلیم، نیون گیس اور معدنیات
کے دوسرے انقلاب آفریں اجزا و عناصر کی دریافت نے غالباً ہمیں
قوتوں سے متعلق مزید حیرت انگیز انکشافات سے واقف کر دیا ہے،
پر کہ سنگِ مقناطیس میں کون سی پوشیدہ قوت کارفرما ہے، غور و
بے محل اور بے سود نہ ہوگی۔ کیوں کہ ہمارے آباء و اجداد کا وہ عقیدہ
سال گزر جانے کے باوجود علیٰ حالہ موجود ہے، ان کے کسی نہ کسی تجربے
ی ہے۔

مقناطیس کے متعلق یونان قدیم، نیز عہدِ وسطیٰ کے چین، فرانس اور
میں جو عام عقیدہ رہا ہے وہ اس مطالبہ کے حق میں ایک زبردست
حیثیت رکھتا ہے کہ اس پر سائنس کے نقطۂ نظر سے غور کیا جائے۔

آج ہم اس قسم کے مسائل پر کشادہ دلی کے ساتھ غور کرنے کے قابل
ہو گئے ہیں اور جب ہم ایک ذمہ دار ماہرِ فضائیات کے اس اعلان پر یقین
کر سکتے ہیں کہ چاند تک پہنچنے کے امکانات پیدا ہو گئے ہیں تو ہم سائنس کے
سلسلے میں تحقیقات کرنے والے کسی کارکن کے اس بیان پر کیوں یقین نہیں
کر سکتے کہ ہر جاندار مخلوق اپنی ہی ذات سے پیدا شدہ کہربائی حلقہ میں رہتی
ہے اور یہی کہربائی حلقہ بہت بڑی حد تک انسان، حیوان اور پودے کی
قد و قامت، شکل و شباہت اور عادات و اطوار کی تشکیل کرتا ہے۔ پھر یہ
کہربائی حلقہ بنفشی شعاعوں اور آفتاب کے داغوں جیسے قدرت کے تمام
معلوم اور غیر معلوم مظاہر سے بھی متاثر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ
کائنات کی پُراسرار اور مصروفِ عمل موجودات کی طرح کرۂ ارض کی زندگی بھی
کہربائی قوت کے ساتھ وابستہ اور دوسری موجودات کے ساتھ منسلک ہے۔

انجینیرنگ میں برقی اور مقناطیسی قوتوں سے جو کام لیا جاتا ہے اس
سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ ان دونوں قوتوں کے مابین قریبی تعلق قائم
ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ ایک ایسا پتھر جس میں مستقل مقناطیسی قوت موجود
ہے کائنات میں اپنی کوئی نہ کوئی جگہ ضرور رکھتا ہے اور کرۂ ارض کے
مقناطیسی ذخائر میں بھی اس کا کوئی نہ کوئی مقام موجود ہے اور ان باتوں
سے منطقی طور پر یہ نتیجہ برآمد ہوتا ہے کہ وہ کسی مقناطیسی مرکز کے ساتھ
بھی ضرور وابستہ ہے۔

صدیوں کے تجربات سے سنگِ مقناطیس کے عمل کی باقاعدگی
اور پختگی ثابت ہو چکی ہے اور اس کی اس خصوصیت کے باعث اسے دنیا
کے قوی ترین طلسمات میں شامل کیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ سائنس کے
زاویۂ نظر سے اس دنیا کے مطالعہ کی بدولت طلسم کے بجائے اس کا
کوئی زیادہ موزوں نام تجویز کیا جا سکے۔

بہرحال ہمیں اس بات کو فراموش نہیں کر دینا چاہیے کہ انگریزی
لفظ الیکٹریسٹی، یونانی لفظ الیکٹرون سے ماخوذ ہے اور اس یونانی لفظ کا
مطلب ہے کہربا۔ قدیم یونانیوں کے لیے کہربا کے برقی اور مقناطیسی اجزا
ایک عجیب اور حیرت انگیز قوت کی حیثیت رکھتے تھے اور وہ اسے ایک
مافوق الفطرت قوت سمجھتے تھے۔

کچھ ہنسی بھی تو!

بیوی:۔ میرا اصول ہے کہ ہر بات کہنے سے پہلے اچھی طرح تول لینی چاہیے۔

شوہر:۔ آپ ٹھیک کہتی ہیں۔ میں نے کبھی آپ کی باتوں کو چھوٹے بٹوں سے تلتے نہیں دیکھا۔

جب میں بیس سال کا تھا میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ لکھ پتی بنوں گا۔

مگر تمھاری حالت تو ابھی تک وہی ہے۔

ہاں۔ وجہ یہ ہے کہ مجھے بہت جلد اس فیصلہ پر نظر ثانی کرنی پڑی میں نے محسوس کیا کہ ارادے کو بدل دینا ہی آسان ہے۔

ایک مقامی اخبار نے ایک ہکوں ماسٹر کی خبر بڑی بڑی سرخیوں کے ساتھ شائع کی۔ دوسرے دن ہی اخبار میں اس کی تردید یوں شائع ہوئی۔

"چونکہ ہم نے سب سے پہلے یہ خبر شائع کی تھی کہ ہمارے معزز ہکوں ماسٹر فلاں لڑکی کے ساتھ شادی کر رہے ہیں اس لیے یہ اعلان کرتے ہیں ہم کو ادلیت کا فخر حاصل ہے کہ اس خبر میں ذرہ برابر صداقت نہیں ہے۔

دریا کی طوفانی موجوں میں پھنسے ہوئے ایک صاحب کو کسی تیراک نے جان جوکھوں میں ڈال کر ڈوبنے سے بچایا۔ کنارے پر آکر وہ صاحب شکریہ ادا کرتے ہوئے بولے "میں بڑی خوشی سے آپ کی خدمت میں پانچ روپے پیش کرتا مگر گیا کروں اس وقت میری جیب میں دس روپے کا نوٹ ہے۔

کوئی مضائقہ نہیں۔ ایک بار پھر چھلانگ لگا دیجیے" تیراک نے کہا۔

نیبو نچوڑ قسم کے کسی صاحب نے ایک شخص کے سامنے بہت سا کھانا دیکھ کر کہا: "آپ یہ بریانی تنہا ہی کھانا چاہتے ہیں!"

"جی نہیں۔ دہی کے ساتھ۔"

میرا خیال ہے کہ آپ نے کبھی سنجیدگی سے شادی کے مسئلہ پر غور نہیں کیا۔

آپکا خیال غلط ہے۔ اگر میں نے غور نہ کیا ہوتا تو کبھی کا شادی کر ...

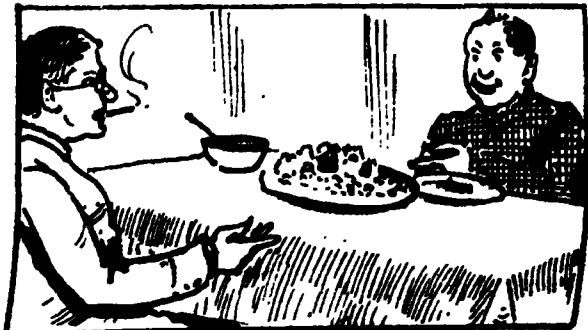
"میرے شوہر کے سامنے بڑے بڑے سر جھکاتے ہیں"۔ ایک نے ذرا فخریہ لہجہ میں کہا۔

"کہیں آپکے 'وہ' حجام تو نہیں"۔ دوسری نے پوچھا

نئے شوہر:۔ کھیر تو ذرا مزے کی ہے مگر پتلی رہی۔

نویلی دلہن:۔ مگر یہ تو دلیہ ہے۔

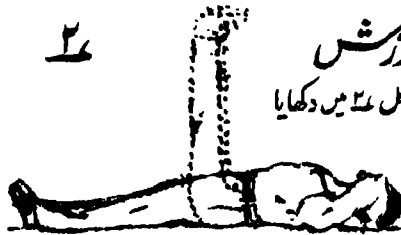
دو حاسد دکان داروں نے ایک دوسرے کی تجارت کو تباہ کرنے کے لیے ہزاروں جتن کیے۔ ہر معاملے میں ایک دوسرے کو مات دینے میں کوئی کسر نہ رکھی تھی۔ دونوں کی راتوں کی نیند ایک دوسرے کو نیچا دکھانے میں حرام تھی۔ ایک رات ایک فرشتہ ان میں سے ایک کے خواب میں آیا اور بولا "کہو کیا چاہتے ہو، میں تمھاری ہر خواہش پوری کر سکتا ہوں۔ مگر یاد رکھو جو چیز تم مانگو گے دوسرے دکاندار کو اس سے دوگنا مل جائے گا۔"

"میں چاہتا ہوں کہ میری ایک آنکھ پھوٹ جائے۔"

وَرزش

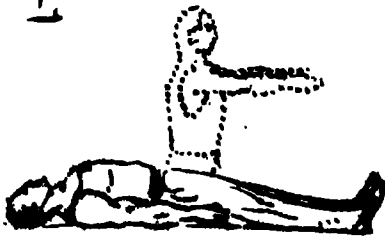
چودہ ورزشوں کا ایک سہل اور بہترین کورس

(۲)

نوٹ :- فروری سنہ ۵۲ء کے ہمدرد صحت میں اس کورس کی ۷ ورزشیں شائع ہو چکی ہیں۔ سات ورزشیں اس اشاعت میں ہیں۔ کل چودہ ورزشیں = چودہ ورزشوں کا کورس "ہمدرد صحت"

کمر اور پیٹ کے عضلات کی ورزش (۱) بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان کوئی آدھ فٹ کا فاصلہ ہے۔ بازو آگے کی جانب کھلے ہوتے ہوں اور ہتھیلیاں ایک دوسرے کے مقابلہ میں ہوں۔ اس کے بعد دھڑ کو آگے کی جانب جس قدر بغیر گھٹنوں میں خم دیئے ممکن ہو جھکائیے، پھر وہیں سے دھڑ کو ایک دفعہ ہی پیچھے کی جانب جس قدر بھی ممکن ہو، جھکائیے۔ ان دونوں حرکات کو شروع میں ۵۔ ۵ مرتبہ باری باری سے کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر بیس مرتبہ تک لیجائیے۔ اس سے کمر اور پیٹ کے عضلات پر زور پڑ کر ان کا نشوونما ہوتا ہے۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۱۔

پیٹ، کمر اور کولہوں کے عضلات کی ورزش

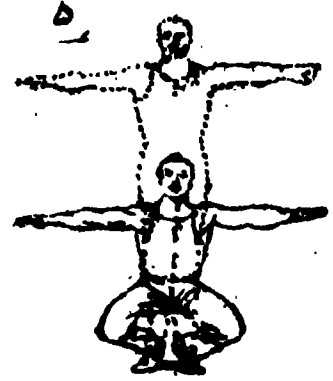
بالکل چت لیٹ جائیے۔ اس طرح جس طرح شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد دونوں ٹانگوں کو اتنا اونچا اٹھائیے کہ وہ زاویہ قائمہ بنالیں۔ یہ خیال رہے کہ سر اور دھڑ اپنی جگہ سے بالکل نہ حرکت کرے۔ شروع میں اسے ۵ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ ایک ہفتے میں ایک کے اضافہ کی نسبت سے ۲۰ تک بڑھائیے۔

پیٹ، کمر اور کولہوں کے عضلات کی ورزش (۳)

بالکل چت لیٹ جائیے۔ اس طرح جس طرح شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد بغیر ٹانگوں کو اٹھائے یا حرکت دیئے دھڑ کو اتنا اونچا اٹھائیے کہ آپ بیٹھ جائیں۔ جیسا کہ شکل ۳ کی نقطوں والی شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اگر شروع میں کچھ دقت محسوس ہو تو پیروں کو کسی الماری وغیرہ کے نچلے خلے میں رکھ کر سہارا لیا جا سکتا ہے۔ ایک ہفتہ بعد سہارے کی ضرورت نہ رہے گی۔ شروع میں اسے بھی ۵ مرتبہ کیجیے۔ مگر رفتہ رفتہ بڑھا کر ۲۰ مرتبہ تک لے جائیے۔

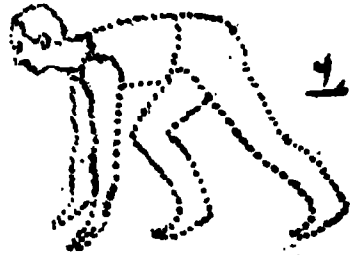
کمر اور پیٹ کے عضلات کی ورزش (۴) بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ٹانگوں میں قینچی پڑی ہوئی ہو، دونوں ہاتھ کولہوں پر ہوں۔ جیسا کہ شکل ۴ کے نقطوں والے حصہ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو جو اوپر ہوگی، جھولا دے کر اچھا پیچھے کی جانب لے جائیے۔ جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر دھڑ کو اتنا آگے کی جانب جھکائیے جیسے کوئی جھک کر بادشاہ کے سامنے کورنش

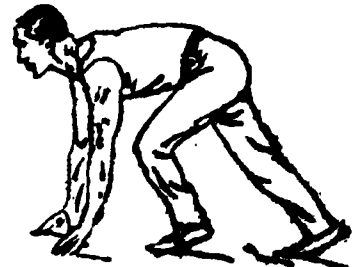
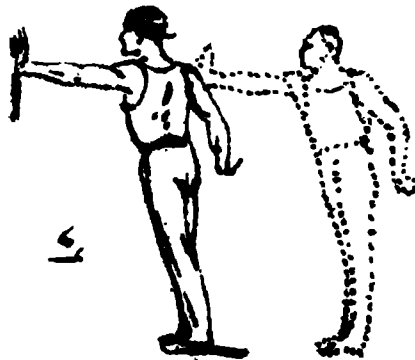
بجالاتا ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اوپر اٹھیے۔ ٹانگ بدلیے اور پھر دوسری ٹانگ کو اسی طرح جھولا دے کر پیچھے کی جانب لے جاتیے او
وہی سب کچھ کیجیے جو پہلی مرتبہ کیا تھا۔ ان دونوں ٹانگوں کے ساتھ اس ورزش کو باری باری ۵۔ ۵ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر اسے بھی بیں
تک لے جاتیے۔ شروع میں اس ورزش کا کرنا ذرا دشوار ہوگا۔ اس سے نہ صرف ٹانگ کے عضلات پر اچھا اثر
پڑیے گا بلکہ پیٹ کے عضلات بھی مستفید ہوں گے۔

۴

ٹانگ کی بہترین ورزشوں میں سے (۵) سیدھے کھڑے ہو جاتیے اس طرح کہ دونوں ایڑیاں
ملی ہوئی ہوں۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلائیے
اور نیچے بیٹھیے اس حالت میں کہ بازو پھیلے اور ایڑیاں اٹھی ہوئی ہوں
جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر جب پوری طرح بیٹھ جائیں تو ایڑیاں
بھی زمین پر ٹک جائیں۔ اس کے بعد اصلی حالت میں آجاتیے۔ دوسری
مرتبہ جب آپ بیٹھیں تو پہلوؤں پر دونوں بازو پھیلانے کے بجائے آگے
کی جانب پھیلاتیے اور حسب سابق بیٹھیے۔ اس کے بعد پھر اصلی پوزیشن
میں آجاتیے۔ تیسری مرتبہ جب آپ بیٹھیں تو دونوں ہاتھوں کو پہلے سر کے اوپر اٹھا لیجیے اور حسب سا
بیٹھیے۔ اس کے بعد پھر اصلی پوزیشن میں آجاتیے۔ یہ اصل میں بیٹھک ہے جس میں ہاتھوں کی پوزیش
بدلی ہوئی رہتی ہے۔ اسے بھی رفتہ رفتہ بڑھاتیے۔ یہاں تک اٹھارہ تک پہنچ جائیں

۵

رانوں، پنڈلیوں، کمر اور بازوؤں کی ورزش (۶) یہ پوزیشن اختیار کیجیے جو شکل ۶ میں دکھائی گئی ہے۔ بازو سیدھے رہیں گے۔
ہتھیلیوں کے بجائے انگلیاں فرش پر ٹکیں گی۔ بائیں ٹانگ خاصی خمیدہ ہوگی اور دائیں ٹانگ میں معمولی خم ہوگا۔ زیادہ بوجھ ہاتھوں پر رہے گا۔ اس
کے بعد دائیں ٹانگ کو اچھال کر آگے لائیں گے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے لے جاتیے۔ اس کا وزن ہا
ہی پر رہے گا۔ اس طرح باری باری آگے پیچھے ٹانگوں کو کرتے رہیے۔ شروع میں پندرہ مرتبہ سے زیادہ
کیا جائے اور جب مشق ہو جائے تو تیس تک لے جاتیے۔ اس سے رانوں، پنڈلیوں کمر او
بازوؤں کے عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔

۶

بازو، سینے اور تمام جسم کے عضلات کی ورزش

کسی دیوار سے ۳ فٹ پرے ہٹ کر
کھڑے ہو جائیے۔ اس کے بعد دائیں
دیوار سے لگا کر خوب پورے جسم کا زور
ہاتھ پر ڈال کر دیوار کو دھکیلیے۔ پھر
دایاں ہاتھ ہٹا کر بائیں ہاتھ سے د

کو دھکا دیجیے اور اس طرح باری باری سے دونوں ہاتھ سے دھکا دیتے رہیے۔ حسب قوت اس ورزش کو کیجیے۔
(ملاحظہ ہو شکل ۷)

بھولے چاند کی خوفناک چاندنی

ہدِ قدیم کے یونانی اور رومی چاند کو ایک دیوی تصور کرتے ہیں
) کیا کرتے تھے اور ان کا عقیدہ یہ تھا کہ انسانی معاملات پر چاند
ہے۔ آسمان پر ہمیں چاند کی جو شکل نظر آتی ہے یونانی اسے سیلینن
ا کہتے تھے اور اس کی انسانی شکل کو آرٹیمس اور ڈیانا کے ناموں سے
با تا تھا۔ اس کے علاوہ اس کے بہت سے دوسرے ناموں میں سے
یت یعنی دوزخ کی مالکہ اور جادو ٹونوں کی سرپرست بھی تھا۔
ومیوں کا یہ عقیدہ بھی تھا کہ چاند کو انسانی صحت اور حیوانات نیز
نشوو ارتقا میں بہت زیادہ دخل حاصل ہے۔ پورا چاند نوزائیدہ
ے زبردست خطرہ سمجھا جاتا تھا اور چاند کی روشنی کو دردِ سر بالوں کے
ماغ کے کمزور ہو جانے کا یقینی سبب مانا جاتا تھا۔ پھر ان لوگوں
ی تھا کہ چاند کے گھٹنے اور بڑھنے کا اثر دوسرے بہت سے امراض
ہے اور اس کے ان مضر اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے ڈیانا یعنی
ست کی شکل میں اس کی پرستش کی جاتی تھی۔

ج بھی اطالوی عوام کے عقائد میں یونانیوں کے بعض پرانے عقیدوں
نظر آتی ہے۔ چناں چہ نیپلز میں آج بھی لڑکیاں اپنی پستانوں کے
کے لیے چاند سے دعائیں مانگتی ہیں اور اب تک دردِ سر اعصابی درد
یاریوں نیز عارضی اندھے پن کو چاند ہی کی روشنی میں سونے کا نتیجہ
ا ہے۔ انگریزی زبان کا لفظ لیونیٹک لفظ لونا سے مشتق ہوا اور
رومی چاند کو لونا کہا کرتے تھے اور لونیٹک کا مطلب فاتر العقل ہو
سنا بے جا نہ ہوگا کہ اس لفظ میں آج بھی چاند کے متعلق قدیم رومی
ید ہی قوت کے ساتھ زندہ ہو اور کبھی اس لفظ کو مرگی کے مریض کے
ال کیا جاتا ہے۔ پھر ایک دوسری مخصوص قسم کی بیماری کو چاند
جہ قرار دیا جاتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا شخص یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہ
موضا بھیڑیا بن گیا ہے اور عوامی ادب میں انسان کے بھیڑیا
، قبروں سے مردوں کے نکل آنے کی جو بیشمار کہانیاں شامل ہیں وہ
یالا خیال پر ہی مبنی ہیں۔

ووڈ، لوکان، پلاتی اور شیکسپیر کی تحریرات کے مطابق اس زمانے
احری کے نقطۂ نظر سے بھیڑیے کو بیحد اہمیت حاصل تھی۔ اس کی
آنکھوں کو نقصان۔ سانی اور بدی کا حامل اور مظہر سمجھا جاتا تھا اور اس کے
تمام اعضاء کو ساحرانہ ٹوٹکوں کا جزوِ لازم تصور کیا جاتا تھا۔ اگرچہ پلاتنی
اور پٹونس نے بھی بھیڑیے بن جانے والے انسانوں کی بہت کہانیاں لکھی
ہیں لیکن اس موضوع پر بہترین کتاب پٹرولس کی کتاب "سیٹے ریکن" ہے۔

بہر حال اگر اس عہد کے اصحابِ قلم کی تحریرات کو قابلِ اعتنا تصور کیا
جائے تو یہ بات تسلیم کرنی پڑتی ہے کہ قرونِ وسطیٰ میں انسان کی حیوانی شکل
اختیار کر لینے کا عقیدہ عام تھا اور چونکہ اسے چاند کے اثرات کا نتیجہ قرار دیا
جاتا تھا اس لیے تبدیلِ شکل کی اس اہلیت کو پیدائشی تصور کیا جاتا تھا اور جو
بچے کرسمس کی شب کو پیدا ہوتے تھے انھیں خصوصیت کے ساتھ اس اہلیت
کا حامل سمجھا جاتا تھا۔ مگر اس کا علاج بھی سہل تھا، یعنی اس بیماری میں مبتلا
لوگوں کے جسم کے کسی حصے پر چھوٹا سا زخم کر دیا جاتا تھا اور اس کی راہ سے
خون بہنے کے ساتھ ان کی حیوانیت اور اس کا بھیڑیا پن بھی دور ہوتا جاتا تھا۔

اپنے "فوبیاؤں" کی فہرست بنائیے

اس میں شک ہی کیا ہو کہ انسان اشرف المخلوقات ہے، اور اس نے صفحۂ عالم پر اپنے خداداد علم اور اپنی فطری ذہانت کے جو نقوش بٹھائے ہیں انھوں نے بجا طور پر اسے اس اعزاز کا مستحق بھی ثابت کر دیا ہو لیکن خود انسان کے عناصرِ ترکیبی میں اس قدر اختلاف واقع ہوا ہو کہ بعض اوقات اسے کمزور ترین مخلوق بنا دیتا ہو۔ مثلاً انسان فضا میں میلوں بلندی پر بے خطر پرواز کرتا ہو، سمندر کی تہہ میں بے خوف ہو کر پہنچ جاتا ہو اور فطرت کے خطرناک ترین عناصر اور مظاہر سے خوفزدہ ہوئے بغیر انھیں اپنی مرضی کے مطابق کام میں لاتا ہو لیکن یہی انسان بعض اوقات بلیوں سے خوفزدہ ہو جاتا ہو۔ انسانوں کا ہجوم اسے سہما دیتا ہو اور تاریکی اس کے لیے سوہانِ روح بن جاتی ہو۔

پھر ایک دو نہیں بلکہ ہم میں سے بہت سے لوگ کبھی نہ کبھی مہمل اور بے بنیاد خوف اور اندیشہ میں مبتلا ہوتے ہیں اور یہی بے اصل خوف جب آہستہ آہستہ ترقی کر کے ہماری زندگی کی مسرتوں میں حائل ہونے لگتا ہو تو ہم اسے مرض تصور کر کے اس کے مداوا کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اس سلسلے میں ایک امریکی ماہر نفسیات نے سالہا سال کے تجربے اور تحقیق کے بعد اس خیال کا اظہار کیا ہو کہ اوسط درجہ کے مردوں کو تقریباً ۲ ½ اور اوسط درجہ کی خواتین کو تقریباً ۴ ½ خوف لاحق ہوتے ہیں۔ اسی ماہر نفسیات نے ۱۰۱ لوگوں کا معائنہ کیا ہو اور ان افراد کے اقرار کی بنا پر یہ نتیجہ نکالا ہو کہ یہ لوگ بحیثیت مجموعی ۵۶۴۴ بے بنیاد اندیشوں میں مبتلا تھے۔

انسان جن اندیشوں میں مبتلا ہوتا ہو اگرچہ وہ بہت زیادہ ہیں لیکن ان میں سے چند ممتاز اندیشوں کی فہرست یہ ہے :-

- جینی فوبیا یعنی عورتوں سے خوفزدہ ہونا
- سائنو فوبیا یعنی کتوں کا خوف
- ایلورو فوبیا یعنی بلیوں سے ڈرنا
- ماتی سو فوبیا یعنی نجاست یا متعدی امراض کا خوف
- ٹیپ ہو فوبیا یعنی تنہا دفن کر دیے جانے کا اندیشہ
- پائرو فوبیا یعنی آگ سے دہشت زدہ ہونا
- کیرنو فوبیا یعنی بادل کی کڑک سے خوف کھانا
- اسٹیرپو فوبیا یعنی بجلی کی چمک سے ڈر جانا
- کلیپسو فوبیا یعنی چوروں سے خوفزدہ ہونا
- [illegible] فوبیا یعنی ریل سے خوف کھانا
- ٹرسکائیڈیکا فوبیا یعنی ۱۳ کے عدد کی نحوست کا خوف
- جیفیرو فوبیا یعنی دریا یا پل سے گزرتے ہوئے خوف کھانا
- کلشو فوبیا یعنی مختصری جگہ میں بند ہو کر رہ جانے کا خوف
- اکرو فوبیا یعنی بلندی پر بیٹھنے سے خوفزدہ ہونا
- اگیرو فوبیا یعنی وسیع اور کشادہ مقامات سے وحشت زدہ ہونا
- افیڈیرو فوبیا یعنی سانپوں سے خوف کھانا
- اکلو فوبیا یعنی اجتماعات سے ڈر جانا
- پینسو فوبیا یعنی ہر شے کو خطرہ محسوس کرنا
- اینڈرو فوبیا یعنی مردوں سے خوفزدہ ہونا

مذکورہ بالا امریکی ماہر نفسیات نے اندیشوں کی ہمہ گیری کے اعتبار سے ان کی جو فہرست مرتب کی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہو کہ لوگ سب سے زیادہ بادل کی کڑک اور بجلی کی چمک سے خوفزدہ ہوتے ہیں اور اسکے بعد انھیں علی الترتیب سانپوں، بلندی، آگ، بھوتوں، جانوروں اور کیڑے مکوڑوں، پانی اور تند ہواؤں نیز طوفان باد سے دہشت محسوس ہوتی ہے۔

آج سے چند سال پہلے لوگوں کو تنہا دفن کر دیئے جانے کے تصور سے بے حد خوف محسوس ہوتا تھا اور ماضی میں جو لوگ تنہا دفن کر دیئے جانے کے تصور سے ہراساں رہتے تھے ان میں ہانز کرسچین اینڈرسن، ہربرٹ اسپنسر، ڈینئیل اوکنار اور بنجمن ڈسرائیلی جیسے ممتاز افراد بھی شامل تھے۔

ڈین سوفٹ لوگوں کی بھیڑ سے بہت زیادہ خوف زدہ رہتا تھا [illegible] اپنے اسی خوف کی بنا پر اس نے "گلیورز ٹریولز" کے عنوان سے اپنی نظم لکھی تھی جس میں اس نے انسانوں کے خلاف اپنے شدید ترین جذباتِ نفرت کا اظہار کیا ہے۔

فرانسیسی شاعر چارلس بیدیلا تنہا چھوڑ دیے جانے کے خوف کا شکار [illegible] اور آج ہمارے عہد میں جو لوگ محدود جگہ میں رہنے کے خوف میں مبتلا ہیں [illegible] بلی روز، نورما شیرر اور ڈچز آف ونڈسر کے نام قابلِ ذکر ہیں اور غالباً یہ بات فراموش نہیں کر دی گئی ہوگی کہ جب دوسری عالم گیر جنگ کے [illegible] میں پیرس میں ہوائی حملہ سے محفوظ رہنے کی اطلاع دی گئی تھی تو ڈچز آف ونڈسر نے پناہ گاہ میں جانے سے انکار کر دیا تھا۔

یہاں اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ ہر خفیف در [illegible] خوف لوگوں کے دلوں میں بچپن ہی سے اپنی جگہ بنا لیتے ہیں۔ مثلاً جو [illegible] زنوں اور چوروں کے تصور سے خوف زدہ رہتی ہیں وہ اپنے بچوں کے دلوں میں غیر محسوس طور پر نکٹو فوبیا اور کلیپسو فوبیا یعنی چوروں اور تاریکی سے خوفزدہ ہونے کے تصورات کی تخم ریزی کر دیتی ہیں۔ ملکہ وکٹوریہ کے عہد میں بچوں کو الماریوں میں بند کرنے کی جو سزا دی جاتی تھی، قیاس کہتا ہو کہ کلسٹرو فوبیا یعنی محدود جگہ میں محبوس کر دیے جانے کی قسم کے تمام خوف اسی کی بنیاد پر قائم ہیں۔

موسمِ بہار پر ادبی اور فکری پھوار

موسم بہار ہنستی ہوئی زمین کو رنگین بنانے کے لیے پھولوں کے خزانے کھول دیتا ہے (ہربر)

سال نو ایک مرتبہ پھر اپنے پرانے مگر دل چسپ افسانے کو دہرا رہا ہوا۔ خدا کا شکر ہو کہ ہم ایک بار پھر اس افسانہ کے دل چسپ ترین باب کا مطالعہ ے ہیں۔ بنفشہ اور دوسرے دل کش پھول اس باب کے نظر افروز الفاظ کی ت رکھتے ہیں اور جب کبھی ہم کتابِ زندگی کے اس باب کے اوراق الٹتے ہیں تو عبادت ہمارے قلوب پر ایک مسرت افزا اثر ڈالتی ہے۔ (گوئٹے)

اگر موسم بہار ہر سال آنے کے بجائے ایک صدی میں صرف ایک بار اور اگر سبک رفتاری کے ساتھ آنے کے بجائے زلزلہ بن کر آتے تو بھی اسکی ت ظاہر ہونے والے حیات افزا تغیرات لوگوں کے قلوب کو استعجاب اور ات سے معمور کر دیں گے۔ (لانگ فیلو)

موسم بہار میں کھیت لہلہانے لگتے ہیں، ہوا لطیف اور معطر ہو جاتی ہے، خوش گلو پرندوں کے نغموں سے گونج اٹھتے ہیں، جنگل مسکراتے ہوئے معلوم ے ہیں، حواس خمسہ تیز تر ہو جاتے ہیں اور قلوب مسرت و شادمانی کا گہوارہ بن ے ہیں۔ (تھامسن)

موسم بہار اپنے نوزائیدہ پھولوں کے گچھوں کو درختوں پر آویزاں کر دیتا اور مغرب سے آنے والی نسیم صبح انھیں جھولا جھلاتی ہے۔

(کوپر)

موسم بہار سال کا عہدِ شباب ہے۔ (لارڈ ٹینی سن)

موسم بہار کے دل کش نغمے جنگلوں کو حیاتِ نو بخش دیتے ہیں۔ گلاب کی نازک کلیاں کھل جاتی ہیں اور کرمک کی کیاریاں لرزتے ہوئے سرخ چاند کا منظر پیش کرتی ہیں۔ (آسکر وائلڈ)

موسم بہار نے ایک مرتبہ پھر قدرت کے تمام تر تعمیری قوتوں کو آشکار کر دیا ہے اور ہر شے میں حیاتِ نو کارفرما نظر آتی ہے اور کوہستان کے خزاں دیدہ درخت شاداب اور سرسبز ہو گئے ہیں۔ (ٹینی سن)

موسم بہار میں قدرت ہر درخت کو سبز لبادہ پہنا دیتی ہے اور چراگاہوں پر سفید ڈیزی کے پھولوں کی حسین چادر ڈال دیتی ہے۔ (برنز)

موسم بہار آسمان اور زمین کی حسین ترین دختر ہے۔ وہ خزاں رسیدہ زمین کو مسکرانا سکھاتی ہے اور تمام عالم کو ایک نگارخانہ بنا دیتی ہے۔ (ڈیوس)

بہار کا مسکراتا ہوا موسم پھر آگیا ہے۔ اس کی بدولت سرد ہوا میں پرکیف اور سکون بخش حدت پیدا ہو گئی ہے اور اس کی حیات افزا قوت نے ہر شے میں ایک نئی زندگی پیدا کر دی ہے۔ (ایمرسن)

موسم بہار میں نوجوانوں کے خیالات محبت کی طرف منتقل ہو جاتے ہیں۔ (ٹینی سن)

موسم بہار خاردار جھاڑیوں کو بھی حسین بنا دیتا ہے۔ مرجھاتے ہوئے پودے بھی مسکراتے ہوئے نظر آتے ہیں اور جوں جوں موسم بہار شباب کی طرف قدم بڑھاتا جاتا ہے، ہوا میں ایک فرحت اور تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔ میرے دل میں بھی ایک نئی زندگی، اعتماد اور صداقت محسوس ہو رہی ہے اور اس موسم کی سہانی صبحیں مجھے میری بیتی ہوئی محبت کا زمانہ یاد دلا دیتی ہیں۔ (اسٹیونسن)

ہاں موسم سرما ختم ہو گیا۔ بادل برس کر کھل چکے ہیں، زمین پر پھول ہی پھول نظر آ رہے ہیں اور پرندوں کے چہچہانے کا زمانہ آگیا ہے اور یہی ہے وہ بہار کا موسم جسے سال کے عہدِ شباب کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے (شیلر)

تہذیب نے ہمیں نکما کردیا

سائنٹفک غذاؤں کی تباہ کاریوں کی داستان خود سائنس کی زبان سے

بظاہر معلوم ہوتا ہے کہ موجودہ تہذیب و تمدن کی فراوانیاں اپنے انتہائی عروج پر پہنچ چکی ہیں اور اب ان کا لازمی ردِعمل شروع ہوگیا ہے۔ زمین ہو یا آسمان، شہر ہو یا بیابان، سفر ہو یا حضر، گھر ہو یا باہر، ہمارے رہنے سہنے، اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کام اور آرام میں، خوراک اور پوشاک میں ہر جگہ اور ہر آن تہذیب کی برکتیں گھیرا ڈالے ہم پر اثر ڈال رہی ہیں لیکن نکتہ شناس اور دور بین نگاہیں کچھ عرصہ سے ہمارے اس نام نہاد عروج میں زوال کے آثار دیکھ رہی ہیں جو بتدریج اور غیر محسوس طور پر مگر بلاشبہ ہمیں اور ہمارے جسم و روح کو پستی کی طرف لیجا رہا ہے۔ چنانچہ دانایانِ فرنگ کا ایک طبقہ اب ایک لمحۂ فکر سے دوچار ہے اور اس صورتِ حال کا تشویشناک نظروں سے جائزہ لے رہا ہے۔ اس سلسلے میں حال ہی میں ایک قابل سائنسدان ڈاکٹر پرائس نے اپنی طویل تحقیقات کے بعض بصیرت افروز نتائج پیش کیے ہیں جن سے دنیا کے بعض اہم وحشی قوموں کے طرزِ معاشرت، انکی مثالی جسمانی صحت اور عام عادات و خصائل پر حیرت انگیز روشنی پڑتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے اپنے تحقیقاتی سفر سنہ ۱۹۳۱ء سے شروع کرکے اپنے دورے کئی سال تک وحشی اقوام کے حالات کی جستجو میں جاری رکھے اور اس راز کا پتہ لگانے میں کہ انکی صحت اسقدر بہتر کیوں ہے، دنیا کے مختلف اور دور دراز خطوں کو چھان مارا ہے۔ چونکہ ڈاکٹر پرائس خود ایک قابل ماہرِ دندان تھے اس لیے ابتداءً انکی توجہ قدرتی طور پر وحشی اقوام کے دانتوں پر مرکوز رہی۔ دانت درحقیقت عام جسمانی صحت بلکہ دماغی احوال کا بھی صحیح معیار ہیں۔

موجودہ تہذیب کی غذاؤں کے مضر اثرات:۔ ہماری غذاؤں میں سفید آٹا یا میدا، چھڑے ہوئے چاول، سفید شکر، ڈبہ بند سبزیاں اور پھل، بناسپتی گھی، مختلف مربے، حلوے اور مٹھائیاں، قسم قسم کی مصنوعی غذائیں ہیں جن کو تیار کرنے کی نئی نئی ترکیبیں، ہمارے سائنسدان، سرمایہ داروں کے سامنے پیش کرکرکے "غلہ زیادہ اگاؤ" جیسی تحریکات کی ضمنی امداد کررہے ہیں لیکن ڈاکٹر پرائس قطعی طور پر ثابت کررہے ہیں کہ "درصل یہی وہ خاص چیزیں ہیں جو سفید فام اور سیاہ فام قوموں اور مہذب اور غیر مہذب انسان میں یکساں طور پر تباہ کن اثرات پیدا کرسکتی ہیں۔ مثلاً انکے استعمال سے (۱) سب سے پہلے دانتوں کی بوسیدگی اور پھر عام خرابی صحت پیدا ہوجاتی ہے۔ اب اگر ان غذاؤں کو چھوڑ کر دوسری صحت بخش غذائیں استعمال کی جائیں تو صحت فوراً بحال ہوجاتی ہے (۲)، ایسی غذائیں استعمال کرنیوالے ماں باپ کے بچوں میں دانتوں اور جبڑوں کی ہڈیوں میں ابھی سے مضرت پہنچ جاتی ہے اور ان کے جبڑے اس قدر تنگ و کوتاہ ہوجاتے ہیں کہ ان میں کامل نشوونما یافتہ تندرست دانتوں کے لیے پوری گنجائش ہی نہیں رہتی۔ چہرے کی ہڈ[illegible] تنگ ہوکر سکڑ جاتی ہیں اور بالآخر سارے بدن کی ہڈیوں کا ڈھانچہ سکڑا [illegible] ٹھٹھرا ہوا رہ جاتا ہے۔ چہرہ کے ہڈیوں کی تنگی اور کوتاہی سے نہ صرف دانتوں پر [illegible] پیدا ہوتی ہیں بلکہ دماغی اور ذہنی آفتیں بھی رونما ہوجاتی ہیں اور عورتوں [illegible] اور پیڑو کے سکڑنے سے وضع حمل میں ترقی پذیر مصیبت اور ابتلا کا سامنا [illegible] جس سے بچہ کو سخت مضرت پہنچتی ہے۔ ان عوارض کے ساتھ اکثر تدرن (سل و دق) اور د[illegible] امراض فساد و انحطاط لاحق ہوجاتے ہیں۔

ڈاکٹر پرائس نے دانتوں کی بوسیدگی کے اسباب کی تحقیقات کی تو حلد [illegible] ہوگیا کہ "دانتوں کے فساد کا تعلق تغذیہ سے وابستہ ہے جو ہماری مہذب غذا[illegible] براہِ راست نتیجہ ہے۔ چنانچہ جب غیر مہذب قومیں ہماری مہذب غذائیں استعمال کر[illegible] تو انکی پہلی ہی پشت میں عوارض پیدا ہوجاتے ہیں اور پھر انحطاطی مظاہر کی شد[illegible] ترقی پاکر بعینہ وہی صورت اختیار کرلیتی ہے جیسی کہ یورپ اور امریکہ کی تہذیب یافت[illegible] شائستہ قوموں میں پائی جاتی ہے۔ ماں کے ناقص و ناکافی تغذیہ سے نہ صرف [illegible] نما بگڑ جاتا ہے بلکہ تحقیقات سے ظاہر ہوگیا کہ اسکا اثر اور بھی دوررس ہوتا ہے [illegible] کی ساخت میں ماں باپ کے دیے ہوئے حصول (جرثوم، خمیر نطفہ) میں پہلے ہی سے خرا[illegible] ہوتی ہے اور یہ خرابی ان میں استقرارِ حمل سے بہت پہلے پیدا ہوجاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ نا[illegible] بیج کا پھل بھی ناقص ہی ہوگا۔ ڈاکٹر پرائس کی یہ تحقیق سائنس دانوں اور در[illegible] بہی خواہانِ ملک و قوم کی سنجیدہ توجہ کی مستحق ہے۔

وحشی قوموں کی برتری:۔ ڈاکٹر پرائس کی رائے ہے کہ یہ تمام نام نہاد [illegible] قومیں خواہ یہ یورپ میں ہوں یا امریکہ میں، آسٹریلیا میں ہوں یا افریقہ میں [illegible] بلحاظِ معیارِ اخلاق "مہذب دنیا" کی اونچی آبادی سے بہت زیادہ بلند و [illegible] ڈاکٹر موصوف آسٹریلیا کے قدیم اور اصل باشندوں کے متعلق جو قدیم ترین انسا[illegible] سے ہیں بیان کرتے ہیں کہ "ان کے عقائد میں ایک قادرِ مطلق اور برتر قوت کا تصو[illegible] آفتاب سے ہم رشتہ ہے۔ وہ حیاتِ مابعد اور آخرت کے قائل ہیں جس میں لاکھوا[illegible] ستارے ان کے آباؤ اجداد کی روحوں کے نمائندے ہیں۔ ستاروں کے [illegible] اپنے بڑے بڑے آدمیوں کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں جو ان کے بال[illegible] از بر یاد کرائے جاتے ہیں اور بتایا جاتا ہے کہ ان بزرگوں نے دو[illegible] کی

...نیوی لذتوں اور حرص و آز پر پورا قابو حاصل کر لیا تھا اور انکی زندگی کا واحد مقصد صرف
...ت خلق تھا۔ تسا سہیلیوں کے جھمکے (عقد ثریا) میں ان سات اچھوتیوں کی روحیں
...ہی ہیں جنھوں نے خدمتِ مذہب اور خدمتِ خلق کے لیے زندگی وقف کر دی تھی۔
...سٹریلیا کے وحشیوں اور قطبِ شمالی کے قریب کے ایسکیمو باشندوں کے تذکرہ میں ڈاکٹر
...ایک مشہور ماہرِ تشریح و بشریات ڈاکٹر ایشلے مانٹیگو کی حسبِ ذیل تائیدی رائے
...ہتے ہیں: "ہم یقیناً انکے مقابلہ میں پست درجہ ہیں۔ ہمارے بلند تخیلات اور شریفانہ
...محض زبانی جمع خرچ تک محدود ہیں۔ وہ ان پر عمل کرتے ہیں۔ وہ اگرچہ کتابیں نہیں
...ور تقریریں کیا کرتے ہیں مگر ان کی جمہوریتیں حقیقی معنوں میں جمہوریت کی
...ق ہیں جہاں ہر شخص قوم کی مسرت اور خوشحالی کو اپنی کامرانی اور خوش بختی سمجھتا ہے
...شخص کو سخت سزا دی جاتی ہے جو قومی مفاد کے لیے کسی قسم کے خطرہ کا باعث بنے۔"

...یک دور افتادہ سوستانی وادی کے غیر مہذب قدیم باشندوں کی رُوداد بھی اسی
...ایت دلچسپ ہے۔ یہ وادی بارہ صدی سے زائد کی تاریخی قدامت رکھتی ہے۔ ان کے مکانات
...ن کے ہیں جن میں سے بعض کئی صدی پہلے کے بنے ہوئے ہیں اور اب تک قائم ہیں۔
...کے باشندوں کی اور بالخصوص انکے نوعمر لڑکے لڑکیوں کی غذا زیادہ تر رائی (ایک
...قسم کے گیہوں) کے بے چھنے آٹے کی روٹی اور تقریباً اسی قدر پنیر ہوا کرتی ہے
...بکری یا گائے کے تازہ دودھ کیساتھ کھایا کرتے ہیں۔ یہ لوگ باغوں میں تھوڑی بہت
...ں بھی اگاتے ہیں جو موسم گرما میں استعمال کی جاتی ہیں۔ گوشت ہفتہ میں محض ایک
...یا کرتے ہیں۔ ان کا مقولہ ہے کہ "فرد جماعت کے لیے اور جماعت فرد کے لیے"۔ اس
...پر یہ سچے دل سے عامل ہیں اور یہی انکی رگ و پے میں سرایت کیے ہوئے ہے۔ اس سے ہم سمجھ سکتے
...ن وادی کے لوگ اپنے دروازوں کو بند کرنے کی ضرورت کیوں محسوس نہیں کرتے۔

...ن وحشی اقوام کی مسرور اور معصوم زندگی سے متاثر ہو کر ڈاکٹر پرائس بے اختیار چیخ اٹھے
...غیر متمدن اقوام کی سطحِ زندگی اور ان کا افقِ حیات اس نام نہاد مہذب دنیا سے کس
...رہے جس کا واحد مقصدِ حیات طلبِ مال و زر ہے جسکے حصول میں وہ نہ اپنے ضمیر کی
...تے ہیں اور نہ دوسروں کے جان کی۔ یہاں حیرت کے ساتھ یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ غذا کے
...ل نیاتین اور معدنیات میں کیا کوئی ایسی چیز موجود ہے جو ایک طرف توانا زندگی کی
...ل ہو اور دوسری طرف اسی دل و دماغ اور ضمیر کی تعمیر میں بھی حصہ لیتی ہے جو بلند ترین
...ن کا مظاہرہ پیش کر سکتے ہیں جن میں مادی چیزوں کی قدر و قیمت فرد کے اخلاق
...ے میں محض ثانوی حیثیت رکھتی ہے۔

...اقوام کا انحطاط۔ گوری قوموں کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی پستی
...ڈاکٹر پرائس نے جو تفصیلات بتائی ہیں وہ حقیقتاً باعثِ تشویش ہیں۔ اس
...مہذب ترین ملک امریکہ کا مطالعہ زیادہ دل چسپی کا موجب ہوگا جسکا معیارِ زندگی
اپنے انتہائی عروج پر پہنچ چکا ہے اور جہاں تہذیبِ حاضر کی ساری برکتیں فراوانی کیساتھ
لوگوں کو نصیب ہیں۔ موجودہ تمدن جن مصائب سے دوچار ہے ان میں سب سے زیادہ ذہنی
اور سب سے زیادہ تشویش انگیز یہ چیز ہے کہ قومی اعداد و شمار میں ایسے افراد کا فی صد تناسب روز
بروز ترقی پر ہے جن کے معیارِ اخلاق میں پستی اور جن میں احساسِ ذمہ داری کی عام کمی ہے۔

ذہنی پستی بذاتِ خود کافی بُری چیز ہے۔ اس پر مستزاد یہ ہے کہ یہ جرائم کے اسباب میں سے
ایک بڑا سبب ہے۔ پرائس نے امریکہ کے بہت سے مجرموں کی تصویریں دی ہیں جو عقلاً و ذہناً
کمزور اور سب کے چہرے بالاشبہ فسادِ غذا کے نتیجہ میں بگڑے ہوئے ہیں۔ اس سے عیاں ہے
کہ موجودہ غذا سے ذہنی فتور لاحق ہوا کرتا ہے اور ذہنی فتور جرائم کے سرچشمے ہیں۔ جنانچہ
اور جرائم کے مسائل آج امریکہ کے لیے سخت پریشانی کے باعث بنے ہوتے ہیں۔

عورتیں زائد کیوں؟

امریکہ جیسے "مہذب" ممالک میں عورتوں کی تعداد
مردوں کے تناسب سے بہت زیادہ ہے۔ اس ضمن میں پرائس کہتے ہیں: "ماہرینِ علم الانسان
کی رائے ہے کہ موجودہ انسانی نسل میں بچہ کی پیدائش کے وقت جو مصائب پیش آیا
کرتے ہیں ان کا ایک سبب یہ ہے کہ موجودہ غذاؤں کی وجہ سے عورتوں میں پیڑو کی
محراب تنگ ہو جاتی ہے اور لڑکے کا جثہ لڑکی کے مقابلہ میں قدرتاً بڑا ہوا کرتا ہے
اس لیے ولادت کے وقت اس تنگ محراب میں گزرتے وقت اکثر وہ گھائل ہو جایا کرتا ہے
جس سے مردوں کی تعداد متاثر ہو جاتی ہے۔ چنانچہ لیڈی ڈاکٹر کیتھ لین داؤگان کہتی
ہیں کہ مہذب ممالک کے زچگی خانے آبادی کی تعیین و تفصیل کے لیے گویا تجربہ خانے
ہیں جہاں مردوں اور عورتوں کی تعداد کا تصفیہ ہوا کرتا ہے۔ اگرچہ ابتداءً وہاں لڑکے
اور لڑکیوں کی حقیقی تعداد بلحاظِ حمل تقریباً مساوی ہوتی ہے لیکن عملاً یہ ہوتا ہے کہ
چھوٹے جثوں کے بچے (عموماً لڑکیاں)، تو پیڑو کے محراب کے نیچے سے بآسانی پھسل کر باہر نکل
آتے ہیں اور بڑے جثوں کے بچے (عموماً لڑکے) دورانِ ولادت میں اس تنگی کی مصیبت سے
یا تو ہلاک ہو جاتے ہیں یا اگر خوش قسمتی سے بچکر نکل گئے تو وہ ایسے گھائل اور چوٹیلے
ہوتے ہیں کہ دیر تک ان کا جیتا رہنا دشوار ہی ہوتا ہے۔ نتیجہ عورتوں کی مردم شماری
میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

صنفِ قوی (لڑکوں) کی یہ ہلاکتیں اور بربادیاں جو روز، ہر ماہ اور ہر سال
واقع ہوا کرتی ہیں، جنگِ عظیم کی تباہ کاریاں اس کے مقابلے میں پاسنگ کا درجہ
بھی نہیں رکھتیں۔

علامہ اقبال نے تہذیبِ حاضر کی جن بربادیوں کی طرف "خودکشی" کا اشارہ کیا
ہے ممکن ہے کہ تہذیبِ حاضر کی "غذائی تباہ کاری" بھی اسی "شاخِ نازک" سے متعلق
رہی ہو۔ تمھاری تہذیب اپنے خنجر سے آپ ہی خودکشی کرے گی
جو شاخِ نازک پہ آشیانہ بنے گا ناپائدار ہوگا!

شادی کا حیاتیاتی مطالعہ

آج شادی سے متعلق جن قوانین، رسوم اور رواجوں پر عمل کیا جاتا ہے لوگ عموماً انھیں موجودہ نسل کے ذوق و رجحانات کا آئینہ تصور کرتے ہیں لیکن جن لوگوں کو معاشرتی مسائل کے گہرے مطالعہ کا موقع ملا ہے وہ اس حقیقت سے اچھی طرح باخبر ہیں کہ انسان کی ایسی انفرادی یا اجتماعی خصوصیات جو نسلاً بعد نسل قائم رہتی ہیں درحقیقت اس کی جسمانی ساخت اور ذہنی افتاد پر مبنی ہوتی ہیں اور اس کی ان خصوصیات کی بدولت ظاہر ہونے والی سرگرمیوں کو مسدود یا تبدیل کر دینے کی کوشش بیکار ثابت ہوتی ہے۔

قدرت کا منشا نسلِ انسانی کی بقا ہی نہیں بلکہ جسمانی اور ذہنی اعتبار سے اس کی ترقی بھی ہے۔ اگرچہ نسلِ انسانی کی اس ترقی میں افراد کو بنیادی حیثیت حاصل ہے اور افراد فطری طور پر اپنے آرام اور تحفظ کو بھی مدِ نظر رکھتے ہیں لیکن اگر وہ قدرت کے اس وسیع تر مقصد کو نظر انداز کر دیں جو انھیں عمل کی ترغیب دیتا ہے اور ان کی زندگی میں نسلِ انسانی کی بقا اور ارتقا کا نصب العین موجود رہے تو آہستہ آہستہ انسانی سماج سے اس کی اہمیت کم ہونے لگتی ہے اور اس بات کا امکان بھی پیدا ہو جاتا ہے کہ قدرت ایسے افراد کو دماغی یا اعصابی امراض میں مبتلا کر کے میدانِ عمل ہی سے ہٹا لے۔

ہمہ گیر قانونِ فطرت:۔ جسم کے ان تمام رضاکارانہ افعال کے لیے جو انسان کے انفرادی تحفظ اور نشو و ارتقا کے لیے ضروری ہیں ایک ہمہ گیر قانون موجود ہے مثلاً جب جسم کو قوت و طاقت بہم پہنچانے کے وسائل ختم ہونے لگتے ہیں اور جسمانی قوت کو برقرار رکھنے کے لیے ان وسائل کو تقویت دینا ضروری ہو جاتا ہے تو قدرت خود فراموش سے خود فراموش افراد کو بھی ان کی غذائی ضروریات یاد دلا کر انھیں تباہ ہونے سے محفوظ رکھتی ہے اور جب انسان کو بھوک کا احساس ہوتا ہے تو وہ حصولِ خوراک کے لیے اپنے دل میں عجیب قسم کے جذبات کارفرما پاتا ہے۔ پھر اگر کوئی شخص کسی دوسرے کام میں مصروف ہونے کے باعث حصولِ خوراک کے لیے اپنے فرض کی ادائگی سے قاصر رہتا ہے تو بھوک کا احساس اس درجہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے کہ رفتہ رفتہ وہ اپنے ذہن کو اس دوسرے کام پر مرکوز کرنے کے قابل بھی نہیں رہتا اور اپنے ہی احساس کے ماتحت وہ کھانا حاصل کرنے اور اسے کھا لینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ پھر انسان کا عصبی نظام کچھ ایسا واقع ہوا ہے کہ شکم سیر ہو جانے کے بعد وہ اپنے پورے جسم میں ایک طرح کی لذت اور کیفیت بھی محسوس کرتا ہے۔

مگر قدرت کا یہ ہمہ گیر قانون افراد ہی پر نہیں بلکہ ان کے گروہوں، قبیلوں اور نسلوں پر بھی حاوی ہے اور اس قانون کے ماتحت [illegible]

پر نہ صرف اپنی حفاظت ہی کرتی ہیں بلکہ ان کا تعمیری تعاون اور اشتر
بھی اسی قانون پر مبنی ہے۔ ان مثالوں سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ نسل
کے ارتقا اور تحفظ کے لیے جو اعضا ضروری ہیں، قدرت نے پہلے ہی ان کو جسم انسانی کے ساتھ وابستہ کر دیا ہے۔ لیکن انھیں معطل رکھنے کی
نہیں دی۔ اس کے برعکس انسان کو جس وقت جس قسم کی ضرورت محسو
ہے قدرت اسی ضرورت کو پورا کرنے والے اعضا اور احساسات کو متح
افراد اور گروہوں کو دعوتِ عمل دیتی ہے۔

شادی کی حیاتیاتی اہمیت:۔ تحریرات اور روایات کی
ہمیں انسان کے متعلق جس قدر معلومات حاصل ہو سکی ہیں ان سے یہ با
ہو جاتی ہے کہ ہر عہد میں شادی کے متعلق کچھ نہ کچھ قوانین اور رسوم ض
رہتی ہیں۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ ارتقاءِ تہذیب کے ساتھ ساتھ ان قوانی
رسوم میں بھی اصلاح کی جاتی رہی ہے۔ ان امور سے یہ حقیقت واضح ہو
در اصل شادی کسی انسان کے کسی عمیق اور نہ دکھائی دینے والی رغبت کی
یہ رغبت انسان کے خمیر میں موجود ہے اور اسی لیے یہ دائم و قائم بھی رہے گی۔
جہاں تک شادی کے قوانین کا تعلق ہے ان سب کی بنیاد عورت اور اس کی
تحفظ کے جذبہ پر قائم ہے اور قدیم و جدید تاریخ کے مطالعہ سے یہ بات ثا
ہو کہ ہر زمانہ میں عورتوں کے حقوق کو پامال کیا جاتا رہا ہے۔ اگر شادی سے م
قوانین موجود نہ ہوتے تو عورت کی مظلومیت حدِ انتہا کو پہنچ جاتی اور جو
نکاح کے مقررہ قاعدوں کو غیر ضروری تصور کرتے ہوئے دوسرے طریقو
جنسی تعلقات کے قیام کے حامی ہیں انھیں مذکورہ بالا نکتہ پر خصوصی
ساتھ غور کرنا چاہیے۔

افزائش نسل اور جذبات:۔ جنسی تعلقات پر فلسفیانہ ان
نقطۂ نظر سے غور کرنے والے بعض مفکرین افزائشِ نسلِ انسانی کے با
عورت اور مرد کے جنسی تعلقات میں جذبات کو کارفرما دیکھ کر ام
ہی کا نہیں بلکہ کبیدگیِ خاطر کا اظہار بھی کرتے ہیں اور ان کا خیال
افزائشِ نسل کا فریضہ جذبات سے خالی الذہن ہو کر بھی انجام د
چناں چہ انسان کے جن گروہوں میں افزائشِ نسل کو ریاست کی ذ
کہا جاتا ہے وہاں کے لوگ جنسی تعلقات کو شخصی معاملہ نہیں سمجھا

یں ان ضابطوں پر بھی عمل درآمد کیا جاتا ہے جو بہترین نسل پیدا کرنے
ہ مفید ہیں لیکن ہر حال میں عورت اور مرد کے جذباتی تعلقات کو ثانوی
دی جاتی ہے لیکن والدین کے جذباتی تعلقات کو غیر اہم قرار دے کر
طی کا ارتکاب کیا جاتا ہے اس کے نتیجہ کے طور پر خاندان میں وہ ماحول
ہوتا جو بچوں کے صحیح ذہنی اور جسمانی نشو و نما کے لیے ضروری ہے۔
دل میں پیدا شدہ اور پرورش یافتہ بچے نہ تو ریاست کے نقطۂ نظر کو
ہتے ہیں اور نہ والدین ہی کے لیے باعثِ اطمینان ثابت ہوتے ہیں۔
برعکس جب انسان کے یقین وجدانی رجحانات متحرک ہوتے ہیں اور اس
د دکمل شادی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے تو یہ شادی متعلقہ افراد
تسکین کا ذریعہ بن جاتی ہے اور اس طرح جب مرد اور عورت میں ایک مستحکم
شگوار رابطہ قائم ہو جاتا ہے تو گھر کے ماحول پر بھی اس کا اچھا اثر پڑتا
اس ماحول میں جو بچے پیدا ہوتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں وہ بھی ذہنی
نی اعتبار سے صحت مند اور بہتر ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر اس بات کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ بچے کی پیدائش کے
ہیں ماں پر کم و بیش ایک سال کی مدت ایسی گزرتی ہے جس میں اپنی
ی حفاظت کے نقطۂ نظر سے اس کی سرگرمیاں محدود ہو کر رہ جاتی ہیں،
اپنے شوہر اور دوسرے لوگوں سے امداد اور اعانت کی توقع رکھتی ہے۔ پھر
ت کو بھی نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ زمانۂ حمل اور دورانِ زچگی میں عورت
ت سے خطرے لاحق رہتے ہیں اور وضع حمل بہت زیادہ تکلیف دہ اور
ب ہوتا ہے اور اگر عورت اور مرد کے مابین جذباتی تعلق موجود نہ ہو تو
ہے کہ دو عورت کی زندگی کے اس تکلیف دہ اور پرخطر زمانہ میں اس
امداد نہیں کر سکتا۔ پھر بچے کے زمانۂ شیر خواری میں بھی عورت اور مرد کا
باتی تعلق مرد کو بچہ کی نگہداشت، حفاظت اور پرورش میں عورت کی
رفیق پر آمادہ کرتا ہے اور یہ تعلق شادی ہی کی بدولت پیدا ہو سکتا ہے۔

اس کے برعکس اگر شادی کے طریقہ کو ترک کر کے افزائش نسل کے
ہ کو بعض افراد کے اس تصور پر منحصر کر دیا جائے کہ افزائش نسل ان کا
فریضہ ہے تو مذکورہ بالا دشواریوں کی مشکلات اور خطرات کے پیش نظر
بات کے فقدان کے باعث بہت کم عورتیں اور مرد اس فریضہ کی ادائگی
مند ہو سکیں گے اور اس طرح رفتہ رفتہ انسانی نسل ختم ہو جائے گی اس
اس بات کو بھی فراموش نہیں کیا جا سکتا کہ قدرت نے ہر شئے میں
نسل کی قوت بالتحریک رکھی ہے اور ضرورت کے وقت یہ قوت بعض
مخصوص جذبات کی بدولت متحرک ہو جاتی ہیں۔ انسان اس تخلیقی قوت کی بدولت
اپنی متضاد جنس کی طرف مائل ہوتا ہے اور ایک ایسی خواہش سے مغلوب ہو کر
جو بھوک سے زیادہ قوی ہوتی ہے وہ اپنے جذبات کی تسکین کا سامان بہم
پہنچاتا ہے۔ یہی جذبات بچہ کی تولید کا سبب ہوتے ہیں۔ ان ہی جذبات
کی بدولت مرد، بچہ اور اس کی ماں کے ساتھ وابستہ رہتا ہے اور بعد میں یہی
جذبات والدین اور بچہ کے درمیان ایک مضبوط رشتہ قائم رکھتے ہیں۔

تسکینِ جذبات اور ادائگی فرض:۔ اس موقع پر ایک اور بات کو بھی
ذہن نشین کر لینا چاہیے اور وہ یہ ہے کہ جہاں تک جنسی تعلقات کا معاملہ ہے
بہت سے لوگ انھیں افزائش نسل انسانی کے لیے نہیں بلکہ تسکین جذبات
کی غرض سے استعمال کرتے ہیں اور اس کو ان تعلقات کا ماحصل سمجھتے ہیں
انسان کی فطرت ہی ایسی واقع ہوئی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ بھوک
نہ ہونے کے باوجود بہت سی چیزوں کو صرف ان کے لذیذ اور خوش ذائقہ ہونے
کی وجہ سے کھاتے ہیں اور چوں کہ جنسی تعلقات کے سلسلے کی تمام سرگرمیاں
انتہائی تسکین دہ اور لذت بخش ہوتی ہیں، اس لیے اس بات پر اظہارِ تعجب
نہیں کرنا چاہیے کہ بہت سے لوگ ان سرگرمیوں کے حقیقی مقصد کو فراموش
کر کے انھیں محض تسکینِ جذبات ہی تک محدود کر لیتے ہیں لیکن انسانوں کا
جو گروہ جنسی تعلقات کے حقیقی مقصد کو مسلسل نظر انداز کرتا رہتا ہے اس
کا وجود خطرہ میں پڑ جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ وہ جنسی تعلقات جو شادی کی بدولت
قائم ہوتے ہیں نہ صرف اعصابی نقطۂ نظر ہی سے تسکین کا موجب ہوتے
ہیں بلکہ ان کی وجہ سے افزائش نسل کا فریضہ بھی بطریقِ احسن انجام پاتا ہے
اور اس طرح خاندانوں کے قیام کی بدولت انسان کو عظیم انفرادی اور اجتماعی
نیز تہذیبی اور تمدنی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

انتقاد

مڈوائفری

سائز:۔ ۲۲×۱۸/۸ ضخامت ۲۰۴ صفحات

قیمت:۔ غیر مجلد چار رپے بارہ آنے۔ مجلد پانچ رپے بارہ آنے۔

پتہ:۔ کتب خانہ لطف زندگی۔ قاضی خانہ موچی دروازہ لاہور

کتب خانہ لطف زندگی لاہور علمی حلقوں میں کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ اس کی متعدد کتابیں طب یونانی اور ڈاکٹری پر شائع ہوئیں اور خاصی مقبول ہوئیں۔ یہ کتاب بھی اسی کتب خانہ کے اہتمام سے شائع ہوئی ہے۔

اس کتاب کی تالیف لفٹننٹ ڈاکٹر مس شمیم خواجہ اور ڈاکٹر اختر حسین اعوان کی مشترکہ کوشش کا نتیجہ ہے۔ اگر سرورق ہی پر اکتفا کیا جائے تو پڑھنے والا یہی سمجھ سکتا ہے کہ دونوں حضرات اس علمی کاوش میں برابر کے شریک ہوں گے لیکن مس شمیم خواجہ نے دیباچہ میں اس حقیقت کو واضح کر دیا ہے کہ اس کتاب کے ابواب ۱۳، ۱۴ اور ۱۸ ڈاکٹر اختر حسین اعوان نے لکھے ہیں اور اس طرح یہ بات خود بخود آشکارا ہوگئی ہے کہ دونوں میں شریکِ غالب کون ہے۔

یہ کتاب طب جسمانی کے ایک نہایت اہم موضوع "علم القابلہ" پر لکھی گئی ہے اور اس میں اس شعبے سے متعلق تمام ضروری معلومات جمع کر دی ہیں۔ "تشریح" پر بھی خاصی توجہ مبذول کی ہے اور اعضاءِ نسوانی کی توضیح عبارت کے علاوہ جا بجا تصاویر کے ذریعہ بھی کی ہے جس سے کتاب کے مطالب سمجھنے میں سہولت ہوتی ہے۔ اندازِ بیان بڑی حد تک عام فہم ہے۔ اگر دایہ گری کرنے والی وہ عورتیں جو انگریزی بالکل نہیں جانتیں اور اردو سے اوسط درجہ کی واقفیت رکھتی ہیں اس کتاب کو مطالعہ میں رکھیں تو انہیں اپنے کام میں بڑی مدد مل سکتی ہے اور ان کی معلومات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

اب ہمیں اس کتاب کی چند خامیوں پر توجہ دلانا ضروری معلوم ہوتا ہے تاکہ آئندہ اشاعت کی نوبت آنے پر انھیں نظر میں رکھا جائے اور حتی الامکان ان اسقام کو دُور کیا جا سکے۔

سب سے پہلے کتاب کا نام محلِ نظر معلوم ہوتا ہے۔ بلاشبہ ڈاکٹری علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل رہنے کی وجہ سے یہ توقع غلط نہ ہوگی کہ اس علاج سے دلچسپی رکھنے والے اکثر لوگ مڈوائفری کا مفہوم سمجھتے ہوں گے لیکن چونکہ دنیا میں ایک ہی طریقۂ علاج رائج نہیں ہے بلکہ اس کے مقابلے میں علاج کے قدر شناسوں کی اکثریت ہے اس لیے یقیناً بڑی تعدا[د] کی ملے گی جو اس نام سے واقف نہ ہوں گے۔

دوسرے سرورق پر "مڈوائفری" کے نیچے یعنی دائی جنا[ئی] الفاظ لکھ کر اس اعتراض کو رفع کرنے کی سعی کی گئی ہے مگر "دائی کے لیے صحیح لفظ نہیں۔ دائی جنائی' مڈوائف کو کہتے ہیں۔ بہر نو[ع] الفاظ کے موجود ہوتے ہوئے انگریزی نام کا انتخاب بجز اس کے [کہ] کی ذہنیت کو آشکارا کرے کسی پسندیدہ جذبہ پر مبنی نہیں ہو سک[تا]

اس کے بعد ڈاکٹری مصطلحات کے لیے اُردو کی مروجہ [...] زیر بحث آتی ہیں اور یہ بحث بہت اہمیت رکھتی ہے لیکن اس کے [...] ایسا مشکل مرحلہ نہیں جسے طے نہ کیا جا سکتا ہو۔ علم القابلہ پر اُرد[و میں] مفید اور معیاری کتابیں لکھی جا چکی ہیں جن میں حکیم کبیرالدین صا[حب] اور دارالترجمہ جامعہ عثمانیہ کی بعض طبی مطبوعات خصوصیت [...] ہیں۔ ان کے مطالعہ کی زحمت گوارا کی گئی ہوتی یا کم از کم صرف ا[س] حد تک ان سے استفادہ کیا گیا ہوتا تو بھی اس کتاب میں جو خامی[اں] نہ رہتیں اور اس کی افادیت میں خاصا اضافہ ہو جاتا۔

بحالت موجودہ ایک غیر جانب دار مطالعہ کرنے والا [...] پر مجبور ہوتا ہے کہ اکثر انگریزی الفاظ ترجمے سے بے نیاز رکھے گئے [...] ڈاکٹری اصطلاحات انگریزی وار دو رسم الخط میں لکھنے پر اکتف[ا] اُردو مترادفات التزام کے ساتھ نہیں لکھے ہیں۔ ایسا بھی ہوا ہ[ے] جگہ اردو مترادف لکھا ہے مگر بیشتر مواقع پر صرف انگریزی لفظ [...] ڈاکٹری سے ناواقف کم سواد نرسیں یا دائیاں آسانی سے نہیں [...]

اکثر اصطلاحات کے لکھنے میں بے احتیاطی سے کام [...] صفحہ ۴۴ پر اسپرمیٹوزا کے لیے حیوان منوی کے بجائے محوین منو[...] جو حوینہ منویہ کی بگڑی ہوئی شکل معلوم ہوتی ہے یا نسیج کے بجائے [...]

بعض مقامات پر بیان میں الجھاؤ پیدا ہو گیا ہے مثلاً یہ [...] کی پروم او نٹوری کے آگے نکلنے کے سبب دل کی شکل کا ایک بیضہ [...] کہیں کہیں تذکیر و تانیث میں ہم آہنگی جاتی رہی ہے۔ مثلاً عن[...]

ہر اور کہیں مونث۔ اسی طرح بعض انگریزی الفاظ کے بجائے میں غلطی ہوتی ہے مقبول و
صطلاحوں کے بجائے نئے الفاظ اختیار کیے گئے ہیں۔ مثلاً "سٹےٹھس کوپ" کو
ع الصدر کے بجائے آلہ سینہ بین لکھا گیا ہے حالاں کہ یہ آلہ دیکھنے کا نہیں
ینہ کی آواز سننے کے لیے ایجاد ہوا ہے۔ بعض مواقع پر انگریزی طرز ادا غالب ہے
کی بدولت انداز بیان میں خاطر خواہ سلاست باقی نہیں رہی۔ بعض جگہ
رت توجہ طلب رہ گئی ہے اور کتابت کی غلطیاں بھی کم محتاج التفاقات نہیں
امید ہے کہ آئندہ اشاعت میں ان مشوروں کو نظر انداز نہ کیا جائے گا او
خامیوں کو رفع کر کے کتاب کو زیادہ کارآمد بنایا جاسکے گا۔

افع الاعضا (مصوّر)

ز ۱۸×۲۲ ضخامت ۸۰۶ صفحات قیمت مجلد پندرہ روپے
شیخ غلام علی اینڈ سنز کشمیری بازار لاہور و فریر روڈ کراچی

یہ کتاب حکیم خواجہ رضوان احمد صاحب پرنسپل گورنمنٹ طبیہ کالج سلہٹ
مرتبہ ہے اور جیسا کہ اس کے دیباچہ سے ظاہر ہے کتاب زیر تبصرہ اس سے پہلے
مرتبہ شائع ہو چکی ہے۔ یہ اس کی چوتھی اشاعت ہے۔

منافع الاعضا یا "فعلیات" طب کا نہایت اہم موضوع ہے جس پر
میں سب سے پہلے غالباً شمس الاطبا حکیم ڈاکٹر غلام جیلانی مرحوم اور حکیم
الدین صاحب وغیرہ نے قلم اٹھایا اور اس موضوع پر مستند اور اچھی کتابیں
ہیں۔ اس کے بعد دار الترجمہ جامعہ عثمانیہ حیدر آباد دکن کی کتابیں بھی موزوں
کے ساتھ شائع ہوئیں اور ان کی بدولت طبی تالیفات میں شایانِ شان
فہ ہوا۔ زیر نظر کتاب بھی انھی اچھی تالیفات کی ایک کڑی ہے جس کے مطالعے
فاضل مرتب کی علمی کاوش اور عرق ریزی کا اندازہ بآسانی کیا جا سکتا ہے
یقت ایسے خشک علمی میدان میں قدم رکھنا اور پھر اس کو مقدور بھر سلامتی
ساتھ طے کر جانا معمولی کام نہیں ہے۔

اس کتاب میں فن سے متعلق جتنی معلومات یک جا کر دی ہیں اتنے
قصار اور احاطے کے ساتھ کسی ایک کتاب میں مشکل ہی سے مل سکیں گی۔
مامین کی کثرت اور تنوع کا اندازہ اس سے ہو سکتا ہے کہ پوری کتاب کی
ست د ۲ صفحات میں آئی ہے۔

کتاب میں حسب ضرورت جابجا تصاویر دی گئی ہیں اور نقشوں اور
ول کے ذریعہ مضامین اور مطالب کتاب کی توضیح کا اہتمام کیا ہے مگر اس کے
ساتھ ہی یہ کہنا پڑتا ہے کہ کتابت اور طباعت کی تحسین پر خاطر خواہ توجہ مبذول
نہیں کی گئی۔

ایسے اہم موضوع پر جو کتاب لکھی جاتے اور جس میں عربی اور انگریزی
اصطلاحات بکثرت استعمال کی گئی ہوں اس میں کتابت کی غلطیاں طلبا اور عوام
دونوں کے لیے بڑی گمراہ کن ثابت ہوتی ہیں۔ اگر اس جانب ضروری توجہ کی گئی
ہوتی تو کتاب کی خوبیوں میں اور اضافہ ہو جاتا اور یہ سرسری نقائص رفع ہو جاتے۔

اسی ذیل میں وہ فروگزاشتیں بھی آجاتی ہیں جو روابط کے ترک اور واحد
و جمع وغیرہ کی عدم تطبیق سے بطور تسامح واقع ہو گئی ہیں کہیں کہیں عبارت اور
اندازِ بیان میں الجھاؤ بھی پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً "موخر دماغ میں مخروطہ کلارک کے
خلیاتی اسٹیشن میں ٹھیر جاتی ہیں۔"

"گلٹی کے ہر ایک لوتھڑے کے چاروں طرف عروقِ شعریہ کا جال ہوتا
ہے جس سے رطوبت لمفاویہ مترشح ہو کر لوتھڑوں کو گھیرنے والی غشا، قاعدی
سے متصل ہوتی ہے۔"

"عکس تاثیر سے مراد ہماری وہ حرکت ہے جو کسی تحریک کے جواب میں
بدن کی طرف سے دی جاتی ہے۔"

اس قسم کی عبارات زیادہ تر انگریزی عبارات کے غیر محتاط ترجمے کا
نتیجہ معلوم ہوتی ہیں جس کی وجہ سے سلاست کا دامن ہاتھ سے چھٹ گیا ہے۔

کتاب پر طائرانہ نظر ڈالنے کے بعد یہ رائے قائم کرنی پڑتی ہے کہ اگر
اصطلاحات کے ساتھ ساتھ جابجا ایسے الفاظ بھی قوسین میں دے دیئے جاتے جن
سے مصطلحہ الفاظ کی تھوڑی سی تشریح ہو جاتی یا ان کے اجمالی مفہوم پر روشنی
پڑ سکتی تو مطالب کے سمجھنے میں جس دقت کا احتمال ہے رفع ہو جاتی۔ مثلاً "طرجہالی"
کو قوسین میں دیچر نما کرتی)، "فتحۃ المزمار" کو (آلات سماعت کا دہانہ) "تامور"
کو (حجابُ القلب)، اور "وداج" کو (رگ گردن)، اور "قلم الکتابت" کو (دماغ کا
ایک حصہ) لکھ کر فہم عام سے قریب تر کیا جا سکتا تھا۔ یہی حال "الیاف قذفیہ" اور
"الیاف مجامع" وغیرہ کا ہے۔ ایسے الفاظ کتاب میں بکثرت ہیں۔

بعض مقامات پر لفظ کے لفظ چھوٹ گئے ہیں اور عبارت کو ربط دینے
میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ مثلاً ص۱۸۰ کی آخری سطر اور ص۱۸۱ کی ابتدائی
سطر یا ص۱۸۱ پر نبض کے بیان کی آخری تین سطریں۔

کتاب میں ایسے مواقع بھی کم نہیں ہیں جن میں عام فہم الفاظ بغیر کسی
دقت کے استعمال ہو سکتے تھے اس کے باوجود سہل الفاظ قلم انداز ہو گئے ہیں
مثلاً "تامور میں بھی عظم ہو جاتا ہے" کے بجائے "غلاف القلب بڑھ جاتا ہے"۔

اس کتاب میں جو اصطلاحات استعمال کی گئی ہیں اگر آئندہ ایڈیشن میں آخر کتاب میں ان کی مکمل فہرست انگریزی مترادف الفاظ اور رسم الخط کے ساتھ دے دی جائیں تو قارئین اس الجھن سے بچ سکتے ہیں کہ زیر نظر اصطلاح انگریزی کے کس لفظ کی جگہ استعمال ہوئی ہے۔

بعض اصطلاحات بھی بجائے خود محل نظر ہیں۔ مثلاً ری ایکشن کے لیے لفظ "عکس تاثیر" "اثر" "عکسی تاثیر" یا "انعکاسی اثر" استعمال کیا جاتا تو بہتر ہوتا۔ اسی طرح اسفگموگراف کے لیے آلہ "رسم النبض" استعمال کیا ہے۔ اس کے بجائے "نبض نگار" زیادہ آسان اور موزوں تھا۔

بہرحال "منافع الاعضا" ایک ایسی تالیف ہے جس سے اطبا اور ڈاکٹر صاحبان اور طب سے دل چسپی رکھنے والے خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور طبی مدارس میں اسے داخل نصاب کر لیا جائے تو اس موضوع کی دوسری تالیفات سے یہ بہر حال بہتر ہے۔

پہلا خون

سائز ۲۰×۳۰/۱۶
ضخامت :۔ ۳۲ صفحات — قیمت :۔ چار آنے
پتہ :۔ مکتبہ فلاح انسانیت لوٹیا بلڈنگ آرام باغ روڈ کراچی

"مکتبۂ فلاح انسانیت" نے بچوں کے لیے قرآنی قصوں کا سلسلہ بچوں کی کہانیوں کے طرز پر شائع کیا ہے۔ یہ کتاب اسی سلسلے کی ہے۔ (خواجہ) ابن احمد صاحب قرنی اس کے مصنف ہیں۔ انھوں نے اس کتاب میں ہابیل و قابیل کا قصہ بہت آسان زبان میں اور اچھے انداز سے لکھا ہے۔ مکالمے دلچسپ ہیں اور تفہیم کا طرز پسندیدہ ہے۔ امید ہے کہ جو والدین بچوں کے لیے جنوں اور پریوں کی کہانیوں کے بجائے قرآنی قصوں کو ترجیح دیتے ہیں اسے عام طور سے پسند کریں گے اور مکتبہ کی یہ سعی مشکور ہوگی۔

جنت سے زمین پر

سائز ۲۰×۳۰/۱۶
ضخامت ۳۲ صفحات — قیمت چار آنے
پتہ مکتبہ فلاح انسانیت لوٹیا بلڈنگ آرام باغ روڈ کراچی

یہ رسالہ بھی بچوں کی اصلاحی کہانیوں کے سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اس میں بھی زبان سہل اور انداز بیان دل چسپ اختیار کیا گیا ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس کتاب میں حضرت آدم علیہ السلام کے جنت سے زمین پر اتارے جانے کا قصہ لکھا گیا ہے۔ اس کے مصنف بھی ابن احمد صاحب قرنی ہیں۔ ضرور ہے کہ ماں باپ اپنے بچوں کے لیے یہ کتابیں منگوائیں اور دوسرے بچوں کو

خوف ناک طوفان

سائز ۲۰×۳۰/۱۶
ضخامت ۴۸ صفحات — قیمت چھے آنے
پتہ مکتبہ فلاح انسانیت لوٹیا بلڈنگ آرام باغ روڈ

یہ کتاب مذکورۂ بالا سلسلے کی تیسری کتاب ہے۔ اس میں طوفان کے واقعات دل چسپ کہانی کے پیرائے میں بہت سبق آموز طریقہ پر ہیں اور جا بجا موزوں مکالموں کے ذریعہ بچوں کے شبہات کا جواب اور مسلمانوں کی موجودہ معاشرتی خرابیوں کا حل بتایا ہے۔ یہ کہانی بھی صاحب قرنی ہی کی لکھی ہوئی ہے۔

خدائی معمار

سائز ۲۰×۳۰/۱۶
ضخامت ۴۶ صفحات — قیمت آٹھ آنے
پتہ :۔ مکتبہ فلاح انسانیت۔ لوٹیا بلڈنگ۔ آرام باغ روڈ

اس رسالہ میں ابن احمد صاحب قرنی نے حضرت آدم علیہ السلام اور [illegible] علیہ السلام کے واقعات بچوں کی زبان میں لکھے ہیں۔ ان واقعات میں حضرت [illegible] اور بیٹے کو قربان کرنے کی سعی کی کیفیت اور خانۂ کعبہ کی تعمیر کے حالات کی ضروری تفصیل کی ہے۔ انداز بیان اتنا اچھا ہے کہ بچے شوق سے پڑھتے چلے جاتے ہیں اور [illegible] میں کسی قسم کی گرانی محسوس نہیں کرتے

ہماری رائے میں "مکتبہ فلاح انسانیت" کی یہ کوشش نہایت قابل قدر ہے اور اس قسم کی کتابوں کی جتنی قدر کی جائے کم ہے۔ اس سے انکار ممکن نہیں کہ ہمارا ملک اس دور میں اس قسم کے صالح [illegible] کا زیادہ محتاج ہے۔ اگر یہ مساعی اسی نہج پر جاری رہیں تو یہ امید کچھ [illegible] ان شاء اللہ بتدریج کردار سازی کی اس مہم میں خاطر خواہ کامیابی [illegible] بچے اور لڑکے لڑکیاں قرآنی قصوں کے ماحول سے مانوس ہو گئے تو [illegible] بھی ایک ایسے سانچے میں ڈھل جائیں گے جو دوسروں کے لیے نمونہ دے گا اور انھیں بھی ان کا ہمنوا بنا سکے گا۔

خدا مکتبہ مذکور کو اور ابن احمد صاحب قرنی کو جزائے [illegible] اور ان کو اس سعی خیر میں بیش از بیش کامیابی عطا کرے۔

باغ بانی

مارچ کے مہینہ میں آپ کو کیا کرنا ہے

...ن کا مہینہ موسم گرما کا نقیب ہے۔ اسی مہینہ سے نئے سال کے اس موسم کا آغاز ...اور اس کو نباتات کی نشوونما کا بہترین زمانہ سمجھا جاتا ہے اسی لیے یہ مہینہ جھاڑیوں کو ...شوں کو نئے انداز میں ترتیب دینے نیز درختوں اور بیلوں وغیرہ کو بونے کے لیے بہترین ...و اس مہینے میں ان کاموں کو جتنی جلدی شروع کر دیا جائیگا اسی قدر موسم سرما ...ع ہونے سے پہلے ہی یہ بیلیں زیادہ نشوونما حاصل کر سکیں گی۔

...یوں کا تراشنا: جھاڑیاں بونے کا مقصد باغ کو مویشیوں وغیرہ سے محفوظ ...ولیکن اگر جھاڑیوں کو تراشا نہ جائے تو ان میں سے زیادہ تر جھاڑیوں کی شاخیں ...قریب پتلی پڑ جاتی ہیں اور ان کے سرے پر پتوں کے گچھے بن جاتے ہیں اور اس ...نعلوں کے وہ حصے جہاں زیادہ سے زیادہ پتے ہونے چاہئیں پتوں سے ...محروم رہ جاتے ہیں لیکن اگر ان کو تراشتے رہیں تو ان میں نشوونما کی نئی قوت ...نے کے علاوہ وہ خوش منظر بھی ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ جن جھاڑیوں پر ...اتے ہیں اگر ان کی خوبصورتی اور خوشنمائی سے پورا پورا لطف حاصل کرنا مقصود ...۔ سال میں ایک بار ضرور تراشتے رہنا چاہیے اور ان پرانے درختوں کو جنھیں ...کیا ہو اگر زمین کے قریب پانچ فٹ کی بلندی پر کاٹ دیا جائے تو اس سے ...ختوں کو فائدہ پہنچتا ہے، ان میں از سر نو نشوونما ہونے لگتا ہے، نئے کلّے پھوٹ ...اور وہ خوش منظر نظر آنے لگتے ہیں۔ تراشتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ...کہ جن پودوں کو گزشتہ سال جس جگہ سے تراشا گیا تھا اس سال اس جگہ ...رکلے چھوڑ کر اوپر کی طرف تراشا جائے۔

...باغوں کی خوش نمائی خصوصیت کے ساتھ لطف اندوزی کا موجب ...لہٰذا اس لیے جھاڑیوں کو تراشنے کے سلسلے میں اس امر کا بھی خیال رکھنا چاہیے ...ل ...باغ کی خوش نمائی میں خلل نہ پڑ جائے۔ اس لیے اگر آجکل جھاڑیوں ...قطار کو تراش دیا جائے اور چند روز کے بعد جب ان تراشیدہ جھاڑیوں ...نکلنے لگیں تو پھر پچھلی قطار کے ساتھ یہی عمل کیا جائے تو اس طرح یہ کام ...تمام ہو جائے گا اور باغ کی خوش نمائی پر بھی کوئی اثر نہ پڑے گا۔ اس کے ...باغ مویشی اور دوسرے جانوروں کی مداخلت سے بھی محفوظ رہ سکے گا۔ ...پودوں کی جڑوں کے قریب زمین کو گرب کر کھاد دینے کے بعد انھیں ...برابر کر دیا جائے تو یہ عمل پودوں کے مطلوبہ نشوونما کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

جن پودوں کو اچھی طرح تراشنے سے یقیناً فائدہ پہنچتا ہے ان میں پوائن سیٹا (POINSETTIA) بھی شامل ہے اور اس پودے کی قلمیں تراشنے کے لیے بھی مارچ کا مہینہ موزوں ترین ہے اور اس کی شاخوں کے نرم، سبز اور شاداب بالائی حصے کو چھوڑ کر باقی ماندہ شاخوں سے ہمیں وہ قلمیں ملتی ہیں جن کی وجہ سے اس پودے کی دل کشی میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ ان شاخوں کو ایک فٹ لمبا اور گانٹھوں کے نیچے سے کاٹ لینا چاہیے اور ان سے نکلنے والے دودھ کو خشک کرنے کے لیے انھیں کسی جگہ بونے سے قبل چند گھنٹوں تک کسی سایہ دار جگہ رکھ دینا چاہیے اور اس کے بعد انھیں جہاں جہاں لگانا ہو وہاں کئی کئی قلموں کو دو دو فٹ کے فاصلے سے لگا دینا چاہیے۔

اگر کسی باغ میں جگہ کی قلت ہو اور اسے محفوظ رکھنے کے لیے باڑھ لگانے کی ضرورت بھی محسوس کی جاتی ہو تو وہاں پودوں کی جگہ جھاڑیاں بونا زیادہ مناسب ہے۔ اس سلسلے میں جلد نشوونما پا کر موسمی ضرورت کو پورا کرنے کے بعد جلد ہی ختم ہو جانے والی جھاڑیوں میں جینتھ (JAINATH) یا سیسبانیا ایجپشیا کا (SEAS BANIA AEGYPTIACA) موزوں ترین جھاڑیاں ہیں اور اگر موسم گرما کے شروع ہی میں ان کے بیج بو دیے جائیں تو موسم سرما شروع ہونے تک یہ جھاڑیاں چھ فٹ کے قریب لمبی ہو جاتی ہیں۔

جہاں تک دوسری جھاڑیوں کا تعلق ہے ان میں سے زیادہ تر دو سال سے پیشتر باغ کی حفاظت کرنے کے قابل نہیں ہوتیں بعض جھاڑیاں بیج بونے سے اچھی طرح اگتی ہیں بعض کی قلمیں لگائی جاتی ہیں اور بعض کے پودے لگائے جاتے ہیں۔ پہلی قسم کی جھاڑیوں میں سب سے اچھی جھاڑی مدراس تھارن ہے۔ یہ دوسرے موسم کے ختم ہوتے تک آٹھ فٹ تک بلند ہو جاتی ہے۔ دیمک خصوصیت کے ساتھ نئے اور چھوٹے پودوں کو اپنی خوراک بناتی ہے۔ اس لیے جن علاقوں میں دیمک کثرت سے ہو وہاں کرم کش دواؤں کو استعمال کیے بغیر جھاڑیوں کا نشوونما اطمینان بخش ممکن ہی نہیں۔ اسکے علاوہ ڈوڈونیا وس کوسا (DODONEA VISCOSA) کا بیج بھی بہت جلد نشوونما حاصل کر لیتا ہے اور اس سے جلد ہی عمدہ جھاڑیاں پیدا ہوتی ہیں۔ انگا ڈلسیا (INGA DULCIA) کا ایک پونڈ بیج چار سو فٹ

لمبی قطار بونے کے لیے کافی ہوتا ہے لیکن ڈوڈونیا کے بیج کی اسی قدر مقدار سے
چار ہزار فٹ لمبی قطار بوئی جا سکتی ہے۔

جھاڑیوں کا کام دینے والے پودے:۔ جو پودے جھاڑیوں کے طور پر کام
میں لائے جاتے ہیں ان میں دورانتا پلومیری (DURANIA PLUMIRI)
بہت زیادہ دل پسند ہے۔ اس میں سبز بیضوی پتے بکثرت پیدا ہوتے ہیں اور اس طرح
یہ پودا گنجان بن جاتا ہے اور اس کے گہرے سبز رنگ کے پتے روش کے پس منظر میں جو خوبصورتی
پیدا کرتے ہیں اسے دوبالا کرنے کے لیے مقابل میں سچی نس ٹیری بنتھ فولیس
(SCHINUSTERE BINTHFOLIUS) لگا دینا چاہیے۔ بعض اوقات
تھوویٹیا نیری فولیا (THEVETIA NERIFOLIA) بھی ایک مضبوط اگر بھدی قسم
کی جھاڑی ہے۔ اس کے پتے چوڑے کم اور لمبے زیادہ ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان پودوں کو
ہر پانچ یا چھ سال کے بعد تبدیل کرنا لازمی ہوتا ہے اس لیے ان پر پیسہ صرف کرنا کچھ
مناسب نہیں معلوم ہوتا۔ جن باغوں میں پانی کی بہت کمی ہوتی ہے وہاں لگانے
کے لیے میس کوئٹ (MES QUITE) اور پروسوپس جولی فلورا (PROSO-PIS JULY FLORA)
بہترین پودے ہیں لیکن ان میں سے جس پودے کو بھی منتخب کیا جائے اسے زیادہ
گنجان بنانے کے لیے اس کی شاخوں کو ہر ایک بیج کے فاصلہ پر کسی قدر خم دے دینا چاہیے۔

آب پاشی:۔ مارچ کے مہینے کے بعد جب روز بروز گرمی بڑھنے لگے گی تو تمام پودوں
کی رطوبت بھی کم ہونے لگے گی۔ لیکن رطوبت کی اس کمی کو دور کرنے کے لیے خوب
سیراب کرتے رہنا چاہیے اور روشوں، پھولوں کی کیاریوں اور جھاڑیوں کو اتنا پانی
دیا جائے کہ اس کی نمی زمین میں دور تک پہنچ جائے۔ کیلے، گل تسبیح اور ارنڈ خربوزہ
جیسے پودوں کو جن کے پتے بڑے ہوتے ہیں۔ اگر کافی مقدار میں پانی نہیں دیا
جاتا تو اس موسم میں انھیں یقیناً نقصان پہنچتا ہے اور جہاں تک کیلے کے درختوں
کا تعلق ہے اگر ان کی ان شاخوں کو جن پر پھول آچکے ہیں کاٹ دیا جائے تو اس سے
نئی شاخوں کو بڑھنے میں آسانی ہوتی ہے اور ان پر نئے پھول آجاتے ہیں۔

عنقریب ہی امریلس (AMARYLLIS) یعنی ہپیسٹرم (HIPPEASTRON)
کے پودوں کی شاخیں پھولوں کی چھڑیاں نظر آنے لگیں گی لیکن جو پودے پھول دے
چکے ہیں انھیں نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے اور آبی نرگس، سمندر پھول، فریزیا
(FREEZIA) اور نرگس کے پودوں کو رقیق کھاد دیتے رہنا چاہیے اس
سے ان میں زیادہ پتیاں پیدا ہوں گی، کیونکہ پودا جس قدر قوی ہوگا اس میں اسی قدر
زیادہ گانٹھیں بھی پیدا ہوں گی اور آئندہ موسم میں اس پر زیادہ پھول بھی آسکیں گے۔
پودوں کو پانی دینے میں تدریجاً کمی کرتے رہنا چاہیے۔ حتیٰ کہ پتوں کی سبزی کافور
ہو جائے لیکن ان کی اس بدصورتی کی وجہ سے انھیں کاٹ نہیں دینا چاہیے
کیوں کہ پتیوں سے شگوفوں کو جو غذا حاصل ہوتی ہے اس طرح وہ غذا

پھول دار پودے:۔ موسم گرما میں باغیچہ کو دلکش اور خوش منظر بنانے ک
ذیل پھول دار پودوں کو لگا دینا چاہیے:۔

کوس موس (COSMOS) اس کے پھول نہایت دیدہ زیب
سخت دھوپ اور بارش کو برداشت کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ پھول
پر کھلتے ہیں اس لیے گل دانوں کو سجانے کے کام آتے ہیں

گیلارڈیا (GAILLARDIA) گرمی اور دھوپ کی شدت
لیے موافق ہے۔ اس کے پھول سرخ اور زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ ایک
میں بیسیوں پھول لگتے ہیں۔ اگر اس کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جا
پھول دیتا ہے۔ ہر ایک پھول کی ٹہنی چھ سات انچ لمبی ہوتی ہے
بھی گل دان سجانے کے کام آتا ہے۔

زنیا (ZINNIA) یہ بہت دل پسند خوش منظر پھول ہے۔ ہر
بڑے پھولوں سے لدے پھندے پودے بہت خوبصورت معلوم
اس کے پھولوں کی ٹہنیاں بھی لمبی لمبی ہوتی ہیں لہٰذا ان سے بھی گلدان سجا
ان کے علاوہ کاکیلیا (CACALIA) یا تاسیل فلاور (FLOWER)
کے پودے لگانا بھی مناسب ہے۔ اس کے پھول نارنجی یا سرخ رنگ کے ہوتے ہیں
لمبی شاخوں پر کھلنے لگتے ہیں اور اگر گوناگوں اقسام کے پھول پیدا کر
پھر چھوٹا سورج مکھی اور کوراپسس (COREOPSIS) اس مقصد
موزوں ہیں۔

لان:۔ اگر ممکن ہو تو اس مہینے میں نئے لانوں کو
اگانے کے لیے زمین کی تیاری مکمل کرلی جائے تاکہ برسات کے شروع ہوتے ہی
لگائی جا سکے۔

ترکاریاں

اگر اس مہینے میں موسم اچھا ہے تو ککڑی، توری اور لوکی کی فصل
ہے لیکن عموماً ان چیزوں کی فصل کو اول تو ان گرم ہواؤں سے نقصان
ماہ سے چلنی شروع ہوتی ہیں دوسرے انھیں بے شمار کیڑے مکوڑے بھی نقصان
اس موسم میں بھنڈی بھی بوئی جا سکتی ہے اور برنجال (BRINJAL)
جاتی ہے۔ پھر اسی مہینے میں اروی، رتالو، یروشلم ارٹی چوک (SALEM HOKE)
اور دوسری گوٹھی دار ترکاریاں بونے کے لیے زمین تیار کرلینی چاہیے
اس مہینہ میں اسپیگس (ASPRAGU) میں کھاد دے کر مٹی چڑھائی جائے
پیاز کی گانٹھوں کو حفاظت سے رکھنے کا انتظام کیا جائے۔

پھل:۔ ننھی کچی چڑیوں سے بچایا جائے۔ آم، آڑو اور آلوچہ کی آبپاشی کی جائے۔ بیل کی
شاخوں کو کاٹ دیا جائے۔ خربوزہ بویا جائے اور کیلے کی پتیاں نکال کر اور کھاد دے کر پانی

سوال و جواب

ت

سوال:۔ میری زبان میں سات سال کی عمر سے لکنت ہے۔ بولتے وقت تمام زبان تک کے اعصاب کھنچنے لگتے ہیں اور زبان بھی کھنچی ہوئی، مشکل الفاظ ادا ہوتے ہیں۔ متعدد دوائیں استعمال کیں لیکن ان سے کچھ بھی فائدہ نہ ہوا۔ براہ کرم اس کی کوئی تدبیر بتائیے۔

راج کپور اور خریدار ہمدرد صحت (…)

جواب:۔ آپ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے جس وقت بھی موقع ملے تنہائی میں آہستہ آہستہ کچھ جملے بولا کیجیے۔ اس طرح کچھ عرصے تک مشق جاری رکھنے سے الفاظ کی صحیح ادائگی پر قادر ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ جب اپنے مخاطب سے گفتگو کریں، اس سے قطعاً مرعوب نہ ہوں بلکہ نہایت خودداری کے ساتھ گفتگو کریں۔ البتہ اس میں جلد بازی سے کام نہ لیجیے بلکہ ٹھیر ٹھیر کر الفاظ ادا کیجیے۔ اس سے آپ کے مخاطب کو کچھ تکلیف ضرور ہوگی اور آپ خود بھی کچھ محسوس کریں گے، لیکن اگر آپ نے مستقل مزاجی سے یہ سلسلہ جاری رکھا تو قوی امید ہے کہ آپ کی یہ شکایت بڑی حد تک دور ہو جائے گی۔

ہاں اگر آپ کی زبان غیر معمولی موٹی ہو تو مذکورہ بالا تدبیر کے ساتھ نوشادر ایک تولہ عاقرقرحا چھ ماشہ کو باریک پیس کر دن میں ایک دو بار زبان پر مل لیا کیجیے اور اس سے جو لعاب خارج ہو اس کو گراتے رہیے۔ ایسا کرنے سے رطوبت خارج ہو کر زبان صحیح حالت میں آجائے گی اور آپ کو اچھی طرح گفتگو کرنے میں مدد ملے گی۔

سیلان گوش (کان کا بہنا)

سوال:۔ عرصہ چھ ماہ سے میرے چھوٹے بھائی کا کان بہتا ہے۔ کچھ علاج کیا، لیکن کان کا بہنا بند نہیں ہوا۔ مہربانی کر کے کوئی تدبیر بتائیے۔

(ایم۔ آر۔ نارنگ وید شاستری)

جواب:۔ اس میں شک نہیں کہ بعض حالات میں کان بہنے کی شکایت بہت تکلیف دہ ثابت ہوتی ہے اور مدت العمر قائم رہتی ہے، بعض مریض بہرہ ہو جاتا ہے اور بعض اوقات غلط طریقہ علاج اختیار کرنے سے دماغی جھلیاں تک ماؤف ہو جاتی ہیں اور سرسام تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ آپ اپنے بھائی کے کانوں کو صاف رکھنے کی انتہائی کوشش کیجیے۔ نیم کے پتے دو تولے، سونف چھ ماشے، سہاگہ، کمیلہ ہر ایک تین ماشہ، شہد خالص دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیجیے۔ جب تقریباً آدھا پاؤ رہ جائے تو اس کو چھان کر نیم گرم پانی سے پچکاری کیجیے اور پھر صاف روئی کی پھریری سے کان کو پانی سے خشک کر کے یہ دوا دو تین قطرے ٹپکا دی جائے۔

دوا:۔ مازو تین ماشہ کو شراب خالص تین تولے میں حل کر کے رکھ لیجیے بس دوا تیار ہے۔

اگر اس طریقہ علاج کو دو ہفتے تک جاری رکھنے سے آرام آجائے تو بہتر ہے ورنہ جدید طریقہ علاج کی طرف رجوع کیجیے۔ معلوم ہوا ہے کہ پنسلین کے انجکشن اس شکایت کو دور کرنے کے لیے مفید ثابت ہو چکے ہیں۔

پسینہ کی کثرت

سوال:۔ میری عمر ۱۹ سال ہے۔ مجھے بچپن سے ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں میں پسینہ کثرت سے آتا ہے جس کی وجہ سے بہت تکلیف کا سامنا ہوتا ہے۔ مختلف علاج کر چکا ہوں لیکن یہ شکایت دور نہیں ہوتی۔ خدا کے فضل و کرم سے میری صحت بہت اچھی ہے میں بیمار بھی بہت کم ہوتا ہوں۔ از راہ کرم اس شکایت کے ازالہ کے لیے کوئی تدبیر بتائیے۔

(ایم۔ اسحاق، ہزارہ)

جواب:۔ پسینہ کی کثرت کا سبب عام جسمانی کمزوری اور بعض امراض قلب وغیرہ ہوا کرتے ہیں۔ لیکن آپ کے حالات سے ظاہر ہے کہ آپ نہ عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہیں اور نہ آپ کو کوئی دوسری شکایت ہے۔ بلکہ یہ مرض صرف مقامی حیثیت رکھتا ہے یعنی ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں کے غدد عرقی (پسینہ پیدا کرنے والی گلٹیاں) کا فعل غیر معمولی طور پر تیز ہو گیا ہے۔ ان کے اس فعل کو سست کرنے کے لیے آپ ببول کے پتوں کو پانی میں پیس کر مہندی کے مانند ہتھیلیوں اور تلووں پر لگایا کیجیے۔ امید ہے کہ ہفتہ عشرہ کے لگانے سے پسینہ کا زیادہ آنا موقوف ہو جائے گا۔

کدو دانہ

سوال:۔ میرے ایک دوست کے پیٹ میں کدو دانے (حب القرع) پیدا ہوگئے ہیں جن کو انگریزی میں "ٹیپ ورم" کہتے ہیں۔ ان کی وجہ سے میرا دوست سخت تکلیف میں مبتلا ہے۔ اس کا کوئی آسان علاج بتائیے۔

(رسول بخش ٹنڈو اللہ یار)

جواب:۔ آپ اپنے دوست کو کمیلہ چار ماشہ دہی پانچ تولہ میں ملا کر صبح کو نہار منہ تین دن تک کھلائیے اور چوتھے روز ارنڈی کا تیل پانچ تولہ پلادیجیے۔ تمام کدو دانے مضمحل ہوکر خارج ہوجائیں گے۔ اس کے بعد ہضم کو اچھا رکھنے کی کوشش کریں۔

شیب غیر طبعی (بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا)

سوال:۔ میری عمر ۲۴ سال ہے۔ مجھے نزلہ بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن میرے بال ابھی سے سفید ہونے لگے ہیں اور گرنے بھی شروع ہوگئے ہیں۔ کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے بالوں کا سفید ہونا بند ہوجائے اور ان کا گرنا بھی رک جائے۔

(ایم۔ ای۔ ہمندی۔ سرائے ترین)

جواب:۔ بالوں کو سیاہ رکھنے والا مادہ خون سے الگ ہوکر بالوں میں پہنچتا اور ان کو سیاہ رکھتا ہے۔ لیکن جب قدرتاً اس مادہ ملونہ کی پیدائش کم ہوجاتی ہے یا پیدائش بالکل ہی بند ہوجاتی ہے تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ جیسا کہ بڑھاپے میں ہوتا ہے لیکن بعض اشخاص میں بڑھاپے سے پہلے ہی اس مادہ ملونہ کی پیدائش کم ہوجاتی ہے اور اس کا سبب عموماً ہضم کی خرابی د۔ قبض ہوتے ہیں اور گاہے غیر متوازن غذائیں ہوتی ہیں۔ ان ہی وجوہ سے بالوں کی جڑیں کمزور ہوجاتی ہیں اور وہ گرنے لگتے ہیں۔ اب اگر آپ کا ہضم خراب رہتا ہے تو اس کی اصلاح کیجیے۔ قبض رہتا ہے تو اس کو دور کیجیے اور غیر متوازن غذائیں ہیں تو ان میں رد و بدل کیجیے۔ گھی، دودھ، مکھن، انڈے اور تازہ پھل کھائیے۔ ہر قسم کی ترش چیزوں اور زیادہ گرم و خشک چیزوں سے پرہیز کیجیے کھانا کھانے کے بعد جوارش جالینوس ۶۔ ۶ ماشہ کھائیے۔ امید ہے کہ کچھ مدت تک ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کی یہ شکایت دور ہوجائے گی۔

کھانا کھانے کا وقت

سوال:۔ (الف) فرائض معاش کی مجبوری کے باعث صبح سات بجے شکم سیر ہوکر کھانا کھایا جاتا ہے۔ کیا یہ اصولِ طب اور قواعد حفظ صحت کے مطابق ہے؟

(ب) مردانہ و زنانہ اعضائے مخصوصہ پر بال کیوں اور انھیں برابر صاف کرنے کی تاکید کیوں ہے؟

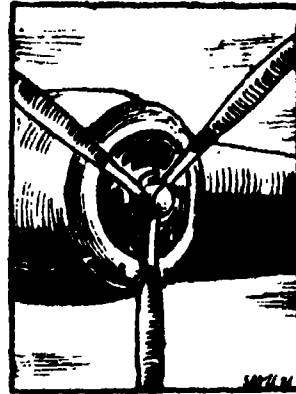
جواب۔ (الف) اصول طب اور قواعد حفظ صحت کھانا اشتہائے صادق (سچی بھوک) پر کھانا چاہیے۔ اب اگر فرائض معاش یا اور کسی دوسری وجہ سے اس قاعدے کی خلاف ہے تو اس کو اس کا خمیازہ ضرور بھگتنا پڑے گا۔

عام طور پر صبح کے وقت رفع حاجت کے بعد ہر شخص کو کچھ کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس وقت چونکہ کھانا تیار اس لیے کچھ ناشتہ کیا جاتا ہے۔ اب اگر کوئی شخص ناشتہ کے بج کھالیتا ہے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں ہے بشرطیکہ واقعی بھو

(ب) اطبا کے نزدیک بال فضلات میں داخل ہیں۔ بعض مقامات کے بال زینت کا کام دیتے ہیں جیسے سر، مونچھو کے بال۔ لہٰذا ان کو قائم رکھا جاتا ہے۔ لیکن بعض مقامات کے اضافہ کا موجب ہوتے ہیں جیسے بغل اور پیڑو کے بال، تو ان کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ پیڑو کے بال استرے سے صاف مقامی اعصاب کو تحریک پہنچتی ہے۔ اس لیے ان کو صاف کر ضروری سمجھا گیا ہے اور اسی ضرورت کی بنا پر ان کو ناپاک خیال

"خون" اور "جلد" کی دیکھ بھال

اچھی صحت حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے لازمی طور

نہایت باقاعدگی سے ن اور اپنی جلد کو صاف ے گا۔ م اور اپنے خون کی صفائی ت بالکل اسی طرح کرنی س طرح ہوائی جہاز کے رزے کو صاف اور رکھا جاتا ہے عنصر لیے جب آپ ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدتے ہیں تو یہ بات آپ م ہوتی ہے کہ اس کے بڑے سے بڑے اور چھوٹے سے چھوٹے پرزے ت کی گئی ہے اور وہ بالکل کیل کانٹے سے لیس ہے۔ اس کے ساتھ یہ بھی اطمینان ہوتا ہے کہ اس کا پنکھا بھی بہت اچھا ہے اور ٹھیک م دیتا ہے کیونکہ جہاز کے سارے پرزے ایک طرف اور پنکھا ایک اگر پنکھا ٹھیک نہ ہو تو جہاز ہل بھی نہیں سکتا۔

نی مشین بہت پیچیدہ ہے:

انسانی جسم کی مشین ایسی پیچیدہ اور نازک ہے کہ پیچیدگی ت میں کوئی اور مشین اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ جب بچہ ماں کے یں ہوتا ہے تو اسی وقت سے اس کا ننھا سا دل حرکت کرنے لگتا ہے ماسکے بعد اب اگر اس کی عمر سو سال کی بھی ہو تو دل بغیر ایک منٹ ، لگاتار سو سال تک حرکت کرتا رہے گا۔ کیا کوئی بجلی کا پنکھا، ر اور انجن ایسا ہے کہ بغیر ایک منٹ ٹھیرے صرف پندرہ دن تک کرتا رہے اور خراب نہ ہو؟ ہرگز نہیں۔ اگر ہم صرف تین چار دن ل بجلی کے پنکھے کو چلاتے جائیں گے تو اس کے تار جل جائیں گے اگر کسی موٹر یا ریل کے انجن کو مسلسل چوبیس گھنٹے چلائے جائیں اور ٹھنڈا کرنے کے لیے صرف دو گھنٹے بھی نہ رکیں تو وہ بھی بالکل بھسم ہو کر رہ جائے گا

انجن، ہوائی جہاز اور انسانی جسم

یہ تینوں مشینری کے لحاظ سے ایک ہی حیثیت رکھتے ہیں۔ بغیر پنکھے کے ہوائی جہاز، بغیر بھاپ کے ریل کا انجن، بیجان لوہے کا ڈھیر ہے۔ اسی طرح بغیر خون کے انسانی جسم بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر خون خراب ہو اور انسانی جسم کی حفاظت کے لیے جلد طاقتور نہ ہو تو آئے دن کا روگ اور نت نئی بیماریاں ستاتی رہتی ہیں اور زندگی کے باقی دن بیماریوں کے چکر میں کٹتے ہیں۔

انسانی جسم میں طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے:

غور سے دیکھیے تو اصلی طاقت نہ دل میں ہے نہ دماغ میں نہ معدہ میں ہے نہ ہڈیوں میں، بلکہ اصلی حقیقی طاقت صرف خون میں ہے جس طرح ریل کے انجن میں بائیلر سے قوت پیدا ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم میں خون سے طاقت حاصل ہوتی ہے بلکہ یوں سمجھنا چاہیے کہ خون طاقت کا سرچشمہ ہے۔ یہ طاقت خون کی عمدگی پر منحصر ہے۔ اگر خون عمدہ قسم کا اور بالکل صاف ہوگا تو ظاہر ہے کہ دماغ بھی خوب طاقتور ہوگا۔ دماغ کے طاقتور ہونے سے کامیابیاں بھی قدم چومیں گی اسکے برخلاف اگر خون کثیف اور میلا ہے اور جلد بھی کمزور ہے تو جسم میں چستی اور چالاکی بھی نہیں ہوگی طبیعت ہر وقت گری گری سی رہے گی، کام پر جی نہیں لگے گا۔ اسکے علاوہ خون اور جلد کی بیسیوں بیماریاں جسم میں ظاہر ہو جائیں گی۔

ہمارا خون صحت بنا بھی دیتا ہے اور بگاڑ بھی دیتا ہے

یاد رکھیے اگر خون خالص ہو اور جلد میں بھی کوئی مرض نہیں ہے تو
صحت بنی رہے گی ورنہ لازمی طور پر آپ کی تندرستی خراب رہے گی اگر

کوئی معمولی بیماری ہو جیسے جلد
پر دانے ابھریں تب بھی یہ اس
بات کا ثبوت ہو کہ آپ کے خون میں
کوئی نہ کوئی خرابی موجود ہے اور
آپ کی جلد بھی صحیح کام نہیں
کر رہی ہے۔ میڈیکل سائنس ہم
کو بتاتی ہے کہ ہماری جلد کے
مسامات بھی پھیپھڑوں کا کام
دیتے ہیں یعنی پھیپھڑے جس طرح زہریلے مادوں کو ہوا کے ذریعہ سے نکالتے
ہیں، اسی طرح زہریلے مادے مسامات کے ذریعہ سے نکلتے رہتے ہیں اور
یہ بات اب پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جلد کے مسامات بھی پھیپھڑے کے
چھتے جتنے کے برابر ہیں یعنی جو کام وہ انجام دیتے ہیں اس کا چھٹا حصہ
مسامات کے ذریعہ پورا ہوتا ہے۔

جلد کے نیچے جلد

ہمارے جسم کی جلد بظاہر ایک ہی معلوم ہوتی ہے لیکن یہ درحقیقت تین
طبقوں پر مشتمل ہوتی ہے اور ان طبقوں کا تعلق خون کی رگوں، غدودوں
اور پٹھوں سے ہوتا ہے۔ اگر جلد میں
خون کی سپلائی اچھی طرح نہیں
ہوتی یا غدود اپنا کام ٹھیک
طرح انجام نہیں دے رہے ہیں تو
طرح طرح کی جلدی بیماریاں
پیدا ہو جاتی ہیں اور عام صحت بھی
بگڑنی شروع ہو جاتی ہے۔ خون
اور جلد کا جو نازک تعلق ہے اسکو
سمجھے بغیر جلد اور خون کی بیماریوں کو دور نہیں کیا جا سکتا۔

صاف خون اور تندرست جلد

انسان کے جسم میں خون کی مقدار اوسطاً سو ہوتی ہے اگر یہ
خون ہر قسم کی کثافت سے پاک اور صاف ہو تو جسم کے ہر ریشے
جہاں بھی یہ جائیگا تندرستی اور طاقت پیدا کرے گا۔ اس کے
اگر اس میں خراب مادے موجود ہیں اور اس کا قوام بھی معمول سے بڑ
گاڑھا ہو تو دونوں صورتوں میں جسم کی مشینری پر خراب اثر پڑے
طرح خراب پٹرول سے موٹر کی مشینری بگڑ جاتی ہے اسی طرح خراب
سے انسانی جسم کی مشینری خراب ہو جاتی ہے۔

جلد بھی اور اعضائے جسم
خون ہی سے اپنی غذا حا
ہے اور اپنی خوبصورتی
کے لیے خون کی محتاج
اس کو صاف شفاف
مل رہا ہو تو وہ بھی اپنی چمک
اور ملائمت کھو دیتی ہے
خرابی سے جلد کی بناوٹ
ہو جاتی ہے اور بھدی معلوم ہونے لگتی ہے۔ باہر کے کریم اور پوڈر
کے لیے بیشک مصنوعی چمک دمک پیدا کر دیتے ہیں مگر یہ سب
ہیں بلکہ چند روز کے بعد یہ کریم اور پوڈر جلد کو خشک کرنا شروع
ہیں اور جلد جگہ جگہ سے چٹخنی شروع ہو جاتی ہے اور چہرہ بدرونق
ہو جاتا ہے۔ صاف خون سے جلد میں جو قدرتی چمک ہوتی ہے وہ
قدرتی ہے۔ جلد کی خوبصورتی اور صفائی خون کی صفائی کے بغیر

صاف خون اور شخصیت

کیا آپ کی شخصیت بلند ہے؟ بلند شخصیت کی وجہ سے آ
نئے دوست اور مددگار مل سکتے ہیں اور ترقی کے سنہرے موقعے
ہو سکتے ہیں۔ صاف خون جسم کی صحت اور قوت کے لیے نہایت
ہے۔ اور یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ صحت مند اور قوی اشخاص ہی
دوڑ میں ہمیشہ آگے نکل جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن صاحب
خراب اور کمزور ہے ان کی صحت بھی لازماً کمزور ہوگی اور ترقی
سامنے ہوتے ہوئے بھی بیمار اور کمزور اشخاص ان سے فائدہ
اٹھا سکیں گے۔ اب اس سخت مقابلہ کے زمانہ میں کامیابی کے

نہایت ضروری ہوکہ آپ ہر گھڑی اور ہر لمحہ تن درست اور چست
ک رہیں اور آپ میں مقناطیسی کشش پیدا ہو جائے۔ یہ بات صرف
ہی صورت میں حاصل ہوسکتی ہو
کہ آپ کا خون صاف و شفاف
رہے جس میں نہ تو زہریلے مادے
ہوں اور نہ کسی قسم کا میل جسم
میں خون صاف ہوگا تو دماغ
میں بھی خالص خون پہنچے گا۔
دماغ میں دو ارب کے قریب سیلز
ہوتے ہیں۔ ان دو ارب سیلز
راب اور کثیف خون سے جیسی چاہیے پرورش نہیں ہوسکتی۔ دماغ
راب خون پہنچنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ صحیح غذا نہ پہنچنے سے دماغ کے یہ
سکڑ جاتے ہیں اور ان کی جسامت چھوٹی ہو جاتی ہو۔ سیلز جب سکڑ
ں تو موجودہ حالات سے ترقی کرنے اور الجھنوں اور نازک معاملوں
ھانے کا کوئی سوال ہی باقی نہیں رہتا بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہو کہ جہاں
یچیدہ معاملہ آیا اور دم گھبرانے لگا۔ جب دماغ کی یہ کیفیت ہو
ی شکل کیسے حل ہوسکتی ہو۔ اس کے برخلاف اگر خون خالص اور
ف ہو تو دماغ کے سیلز کی پرورش بھی اچھی طرح ہوتی ہو اور اپنی تندرستی
ہ سے اپنے سب کام اچھی طرح انجام دیتے ہیں۔ اس بیان سے یہ بات
واضح ہوگئی ہو کہ خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی انسان کی شخصیت
ں کی کامیابی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

ن اور جلد کی خطرناک بیماریاں :

ن خوف ناک ، بانی
فت روس کا لڑکا چند روپے
ں پر روس جیسی وسیع
نت پر حکومت کرتا تھا۔
کا پہلا شہنشاہ تھا جس
ہ روس کا لقب اختیار کیا
ہونے اور جواہرات کے انبار
کے انبار پڑے تھے۔ مگر خون اور جلد کی بیماریوں سے لاچار تھا۔ آخر کار
یہی بیماریاں جان لیوا ثابت ہوئیں۔

خراب اور گندے خون کا جلد، چہرے، سر، بالوں دانتوں
پھیپھڑوں، گردوں، غرض جسم کے ہر عضو پر برا ہی اثر پڑتا ہو۔ اس لیے
جس طرح آپ اپنے مکان کی اور اپنے لباس کی اور اپنے جسم کی ظاہری
صفائی کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے خون کی صفائی اور جلد
کی تندرستی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ آپ کی صحت کے لیے اس سے
اچھی بات اور کیا ہوسکتی ہے کہ آپ کا خون بالکل صاف ہو۔

آج کل پاکستان کے کونے میں جلد اور خون کی بیماریاں پھیل
رہی ہیں ان کے اسباب کی تحقیق آسان نہیں ہو۔ بس مختصر یہ سمجھ لیجیے
کہ غذا کی خرابیاں ان امراض کی ذمہ دار ہیں۔ پاکستان کا کوئی کونہ ہی
ایسا ہوگا جہاں کے باشندوں کو
وہیں کی زمین کی پیدا کی ہوئی غذا
مل رہی ہو، بلکہ بعض اوقات
دوسرے ممالک کی گیہوں اور
چاول ہمارے حصہ میں آتا ہو اور
اس بات کا ذرا خیال نہیں ہو کہ
دوسرے ممالک یا دوسرے
صوبوں کی غذائی پیداوار ہمارے
جسموں اور مزاجوں کے موافق بھی ہو یا نہیں۔ اس کے علاوہ سول سپلائی
اور پالشنگ کے محکموں نے جو اندھیر مچا رکھا ہو اور آٹے میں الا بلا
پیس کر پبلک کو دی جاتی ہو اسکا ذکر نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ ایسے افسوسناک حالات
میں حکومت کا جو فرض ہو وہ تو حکومت ہی جانے، پبلک کا فرض یہی
رہ جاتا ہو کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت حتی الامکان کرے۔ ہر شخص اپنے
خون کو پاک و صاف رکھے اور اپنی جلد کو کمزور نہ ہونے دے، کیونکہ
جلد ہی جسم کی پوشاک ہو اور قدرت نے اسی کو اندرونی اعضاء کی
حفاظت کا ذمہ دار بنایا ہے۔

نیز مرچیں، چٹنیاں اور مصالحہ دار غذائیں بھی خون میں خرابیاں
پیدا کرتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں سوائے زبان کے چٹخارے کے اور کچھ نہیں

روپیہ بھی برباد ہوتا ہے اور صحت بھی۔

صافی

خون اور جلد کے امراض کی کامیاب دوا

لاکھوں اصحاب کے ذاتی تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ **صافی** دنیا میں سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا ہے۔ اس کے حیرت انگیز فوائد کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علاوہ دیگر قیمتی دواؤں کے طرزون بوٹی بھی شامل ہے۔ طرزون ہمدرد کی خاص دریافت ہے جو خون کو عجیب و غریب طریقہ سے صاف کرتی ہے اور ریسرچ نے اس کے فوائد کو پورے طریقے سے ثابت کر دیا ہے طرزون سے

بنائی ہوئی صافی خون میں شامل ہو کر طبیعت کی مدد کرتی ہے اور عروق جاذبہ LYMPHATIC VESSELS میں ایسی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے کہ وہ زہر اور مواد کو جذب کر کے غدود جاذبہ کے سپرد کر دیں جہاں سے وہ چھن کر آسان راستوں یعنے پیشاب، پاخانہ اور پسینہ کے ذریعہ باہر نکل جائیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون کو صاف کرتی ہے اور زہریلے مواد کو باہر نکالتی ہے بلکہ جسم میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو بھی اعتدال پر لے آتی ہے اور اس مواد کو بھی انہی آسان راستوں سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی غدود جاذبہ کے قدرتی افعال کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم اور آسان ہو جاتا ہے۔

صافی کی تیاری بھی نہایت سائنٹی فک طریقوں پر ہوتی ہے۔ اس کے بعض اجزا کا نہایت عرق ریزی سے جوہر تیار کیا جاتا ہے اور بعض بوٹیاں جن میں حیاتین ج ہوتی ہے وہ ایسی نازک ہوتی ہیں کہ اگر تیاری کے دوران میں ذرا بھی درجۂ حرارت بڑھ جائے تو حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں

بلند پایہ معالج

اپنے مریضوں کو صافی کیوں استعمال کراتے ہیں

۱۔ صافی جلدی بیماریوں کو دور کرتی اور جلد کے رنگ کو نکھارتی ہے۔
۲۔ خون صاف شفاف کر کے سرخی پیدا کرتی ہے
۳۔ شخصیت بلند کرتی ہے۔
۴۔ انرجی، چستی، چالاکی اور کام کرنے کا شوق پیدا کرتی ہے۔
۵۔ بیماریوں کے زہریلے جراثیم کو ڈھونڈھ کر مار ڈالتی ہے۔
۶۔ خون صاف کر کے بالوں کو غذا پہنچاتی ہے۔
۷۔ نیچے کی جلد میں جو میل کچیل اڑی ہوئی ہوتی ہے اس کو پیشاب کے ساتھ باہر نکال دیتی ہے اور اوپر کی جلد کو صاف شفاف دلکش اور ریشم کی طرح ملائم بنا دیتی ہے۔
۸۔ گہری اور آرام کی نیند سلاتی ہے۔
۹۔ چڑچڑاپن دور کر کے مزاج کو درست رکھتی ہے
۱۰۔ حاملہ عورتوں کا خون صاف کر کے بچوں کو خالص خون پہنچاتی ہے
۱۱۔ صافی، دودھ پلانے والی عورتوں کا خون صاف کر کے نہایت صاف شفاف خالص اور طاقت ور دودھ بناتی ہے۔
۱۲۔ بازاری خون صاف کرنے والی دواؤں کی طرح دل پر برا اثر نہیں کرتی بلکہ دل کو تقویت بخشتی ہے۔
۱۳۔ سائنٹی فک طریقوں سے تیار کی جاتی ہے۔
۱۴۔ کم خرچ ہے۔
۱۵۔ حیاتین ج جو قدرتی طور پر جلد کے لیے اکسیر ہے صافی میں شامل کی جاتی ہے۔

ن بوٹی جو ہمدرد مجلس تجربات کی دریافت ہے اس لیے
ی کی جاتی ہے کہ حلق سے اترتے ہی صافی خون میں مل
ے اور دس سیکنڈ کے اندر اندر اپنا عمل شروع کردے۔

ے استعمال کرنے کے طریقے :۔

نی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح نہار منہ تولہ
ہ یا پانی میں ملاکر پییں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ
اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے
پیشاب باربار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے
چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہوگیا اور صافی خون کے
ں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کررہی ہے اگر پیٹ
۔ تو صافی کی خوراک دوگنا کرکے اور اسے گرم پانی میں
ئے اس سے دو تین دست ہوجائیں گے اور طبیعت
ی محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ما تقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے ایک مہینے
ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی لم سے ا
جاتی ہے۔ خون اور دل کی مختلف بیماریوں میں صافی کے
نے کے طریقے مختلف ہیں جنکی پوری تفصیل دوا کے ساتھ
ں جن امراض میں استعمال کرائی جاتی ہے ان کی کچھ تفصیل
حظ فرمائیں۔

صافی اور خون کے امراض

ور خارش

ہی دو قسم کی ہوتی ہے۔ خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو
پھنسیاں نہ ہوں تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام
دن تک استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے۔ قبض کی حالت
ی مقدار دوگنی کرکے پانی یا گرم دودھ میں ملاکر پلائیں۔
ارش کی صورت میں بھی صافی اسی طرح استعمال کرنی چاہیے

بیرونی طور پر صندل کا تیل
چنبیلی کے تیل میں ملاکر ملیں
صافی اور پھوڑے پھنسیاں
پھوڑے پھنسیاں خواہ کسی
قسم کی ہوں صافی کا حسب
معمول صبح و شام استعمال دور
کردیتا ہے۔ سات دن تک
دونوں وقت یہی دوا پی کر
آٹھویں دن صافی کی دوگنی خوراک رات کو گرم دودھ یا گرم پانی
میں ملاکر پی لیجیے۔ اس سے دو تین دست آجائیں گے۔ اگر کسی پھوڑے
میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو دو تولے
نیم کے پتے پانی میں پکاکر اور بھرتا بناکر باندھیں یا اسی کی پلٹس بھی
لگا سکتے ہیں۔ پیپ نکل
جانے کے بعد ہمدرد مرہم
لگاکر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور داد

داد بڑی چھوت دار بیماری
ہے۔ جدید تحقیقات سے اس
کا سبب ایک نباتاتی جرثومہ
ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی
بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ایک تولہ صافی رات کو سوتے وقت
پانی میں ملاکر پی لیں اور داد پر ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور چنبل

چنبل جسے انگریزی میں RING WORM کہتے ہیں بڑا تکلیف
دہ اور ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے
ابھار پیدا ہوجاتے ہیں جن پر چھلکوں کی تہہ جمی ہوتی ہے جو نوچنے
سے اکھڑ جاتی ہے۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور
ان میں خارش ہوا کرتی ہے کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال
سا بنادیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ مقامی

طور پر کوئی مناسب مرہم لگائیں

صافی اور خسرہ:- جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہوئی ہو اُنھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۶-۶ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملاکر پلائی جائے۔ جن بچوں کے ٹیکہ لگ چکا ہو ان کو بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۶ ماشے عرق گاؤزبان میں گھول کر دیں جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کے لیے خمیرہ مروارید کھلاکر دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں جب خسرہ کے بعد پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں۔ یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی پانی میں ملاکر کچھ دن تک پلاتے رہیں اگر بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صافی کی مقدار کم کردینی چاہیے خسرہ کے بعد دست آنے یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے یا پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو نونہال استعمال کرانا چاہیے کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی میں گھول کر دن میں کئی بار دیں۔

صافی اور چیچک

چیچک کے ظاہر ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۳ ماشے کھلاکر اوپر سے صافی ۶ ماشہ ذرا سے پانی میں ملاکر پلائیں چیچک کے ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ زخم باقی رہ جاتے تو انھیں نیم کے پانی سے صاف کرکے ہمدرد مرہم لگاتے رہیں۔

صافی اور ماشرا:- ماشرا حقیقت میں چہرہ کا سرخ بادہ ہے اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ مرض ایک خاص جرثومہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ سرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا جاتا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں اکثر موسم بہار میں ہوتا ہے۔ اگر چہرہ پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال شروع کردینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے مسہل دیں۔ لیسے کی ضرورت ہو تو رسوت ۱ تولہ مہندی ۱ تولہ پانی میں حل کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو بھی یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور پتی:- پتی میں صافی ۱ تولہ دودھ یا پانی میں ملاکر چند دن تک پییں، بیرونی طور پر سرکہ ۱ تولہ، روغن گل ۱ تولہ ملاکر بدن پر ...

صافی اور انہوریاں:- انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینہ کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتا ہے صافی پسینہ کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم عمل کرتی ہے اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں ... جاتی ہیں۔ ۱ تولہ صافی کو ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ۱ تولہ پھل کے رس میں ملاکر پلائیں۔

صافی اور خون کا بخار:- خون میں جوش آجانے سے ایک قسم کا بخار ہو جاتا ہے جسکو اطبا کی زبان میں سونوخس کہتے ہیں اس میں خون کے غلبے اور اس کے گرم ہونے کی علامتیں پائی جاتی ہیں۔ جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں، سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ۱-۱ تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈالکر دونوں وقت پلائیے۔ اس سے خون اپنی اصلی حالت پر ... ہو اور بخار کا اندیشہ جاتا ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ... پانی میں ڈالکر صبح کو پلائیے اور شام کو بھی یہی دوا دیں۔ بخار دور کرنے کے ... صبح کو ۲ تولے صافی نیم گرم پانی یا دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے ... تین دست آجائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۳ ماشے کسی ... پھل کے رس کے ساتھ دیں۔ پھر چند روز صافی کی ۱-۱ خوراک دیں۔ غذا میں پالک مونگ کی دال، ہرا گھیا، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے، دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے زیادہ مرچ اور نمک بھی نقصان دہ ہے۔ پھلوں میں انار، سنگترہ، سیب دوسرے پھل دینے چاہییں۔

صافی اور حلق کا درد:- موسم بہار کے شروع میں اکثر ... میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہوتا ہے اگر صرف حلق میں درد ہو اور بخار نہ ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں اگر طبیعت بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کردیا کریں حلق کو ...

ے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو گرم پانی میں تھوڑا سا سہاگہ
غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر
ستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول لیں
یا کسی ۶ ماشے پھانک لیں

صافی اور گلسوئے

جسے جن کو کنپیڑے بھی کہتے ہیں
متعدی مرض ہے جو خزاں
کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا
ت کر جانے سے وبا پھیل جاتا ہے
رض میں کان کی جڑ ورم کر جاتی
بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں
نوجوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ جب مرض کے پھیلتے ہی تن درست بچوں
نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں
طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق:۔ خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو
ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی پڑنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کے
صافی ۱ تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں مرض ہو جانے
شے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر دی جائے حلق میں درد ہو تو
کے پانی سے گلا صاف کریں۔ گلے کے باہر ہمدرد مرہم نیم گرم
ملیں اور نیم کے پتوں کا بھرتا گلے پر باندھیں۔ قبض ہو تو صافی
مقدار بڑھا کر نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

صافی اور نکسیر:۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی
پھوٹتے ہی صافی ۱ تولہ صبح و شام چند دن استعمال کرنی چاہیے۔ سر
پر کدو کا تیل ملیں اور اسی کو ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے:۔ مہاسوں سے چہرہ بہت بدنما ہو جاتا ہے۔
مہاسوں کے لیے بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولہ
پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینی کافی ہے کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا
بھی لے لیا جائے۔
عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایامِ ماہواری کی خرابیوں کو دور کرنے

کی غرض سے صافی کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک
چمچہ بھی دودھ میں ملا کر دیا جائے۔

صافی اور گرمی دانے:۔ جن بچوں یا بوڑھوں کو گرمی برسات
کے موسم میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہیں انھیں بطور حفظِ
ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات
میں صافی کی ایک خوراک ہر روز بیس پچیس دن تک پی لینا کافی ہوتا
ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں
صافی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا
چاہیے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے ۱/۴ سے ۱/۲ خوراک تک دینی چاہیے۔ گرمی
دانوں پر ہمدرد پوڈر دن میں ایک دو مرتبہ چھڑک دینا چاہیے۔

صافی کے متفرق استعمالات

پیشاب کی جلن:۔ جن مردوں اور عورتوں کو پیشاب لگ
کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دودھ کی لسی میں ملا کر چند روز پی لینے
سے فائدہ ہوتا ہے اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کریں

دائمی قبض:۔ دائمی قبض کے مریضوں کو صافی رات کو سوتے
وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے اس مرض سے نجات حاصل کرنے
کے لیے دس پندرہ دن صافی مسلسل استعمال کرنی چاہیے پھر ایک

دن کا وقفہ دیکر استعمال کریں۔
اسی طرح آہستہ آہستہ خوراک کم
کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے
قبض کو دور کرنے کے لیے صافی
بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا
حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور
کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت
کی بے چینی اور متلی وغیرہ کی
شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

صافی اور بیخوابی:۔ جن لوگوں کو قبض یا درد سر یا کسی اور وجہ
سے نیند کم آنے کی شکایت ہو انھیں بھی صافی ایک تولہ رات کو سوتے

وقت دودھ میں ملا کر پی لینی چاہیے۔ خون کی خرابی کا نیند سے گہرا تعلق ہے۔

حاملہ خواتین

حاملہ خواتین کو اپنے جسم کے خون کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اگر ان کا خون صاف نہیں ہوگا تو لازمی طور پر بچہ پر بھی خراب اثر پڑیگا حاملہ خواتین کو اگر قبض رہتا ہو یا خون اور جلد کی کوئی بیماری ہو تو انہیں فوراً اپنے مرض کے علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے صافی ان کے لیے بالکل بے ضرر دوا ہے۔

دودھ پلانیوالی خواتین

دودھ پیتے بچوں کی موجودہ اور آئندہ صحت ان کی ہڈیوں دانتوں پھیپھڑوں اور اعضائے رئیسہ کی طاقت کا انحصار ماں کے صاف اور مضبوط خون پر ہے دودھ پلانیوالی خواتین کا خون جس قدر صاف ہوگا اتنا ہی اچھا ان کا دودھ بنے گا اور جتنا اچھا دودھ ہوگا اتنی ہی دودھ پیتے بچہ کی پرورش اچھی ہوگی۔ اسی لیے دودھ پلانیوالی خواتین کو اپنے خون کی صفائی صافی سے کرنی چاہیے۔

صافی اور بال:- بال اور ناخن جلد ہی کا ایک حصہ ہیں ظاہر ہے بالوں کی کوئی بیماری بغیر جلد کے تندرست ہوئے دور نہیں ہوسکتی اور جلد کی تندرستی خون کی صفائی اور عمدگی پر موقوف ہے۔ اسی لیے بالوں کی ہر بیماری میں خون کی صفائی کا لحاظ رکھنا لازمی ہے اگر آپ کے اثر سے بیں یا وہ جن جلد سفید ہو رہے ہوں تو ان کی قدرتی چمک کم ہو رہی ہو تو آپ کو صافی استعمال کرنی چاہیے اور سر کی جلد پر ہمدرد ہیئر آئل لگانا چاہیے۔

طبیعت گری گری رہنا:- موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن اصحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انہیں صافی کی خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرلینی چاہیے۔ ایک دو دن میں طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے:- میدانوں کے رہنے والے گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے زیادہ آسان طریقہ یہ ہو کہ پہاڑ پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملا کر پی جائے بچوں کی عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو اصحاب ان شکایتوں میں مبتلا ہوں انہیں صافی صبح و شام پینی چاہیے۔

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے درج ہیں

نام دوا	مقدار	قیمت	نام دوا	مقدار
خمیرۂ مروارید	ایک تولہ	۶ ر	نونہال	ایک شیشی
دوائے گلو	"	۲ ر	ہمدرد پوڈر	ایک ڈبہ
روغن گل	"	۲ ر	ہمدرد مرہم	" ڈبیہ
روغن صندل	"	۶؍ ر	ہمدرد ہیئر آئل	" شیشی
نسعالین	" شیشی	۱۲؍ ر	رجسٹرڈ صافی	فی شیشی (۱ فہ) ایک پیسہ چار
مستورین	"	۶؍ ر		

جلد: ۲۱
نمبر: ۶

قیمت فی پرچہ: تین آنے
سالانہ: دو روپے

رسالہ ہمدرد صحت کراچی

ایڈیٹر:-
حکیم حافظ محمد سعید - دہلوی

جون سنہ ۵۲ء

فہرست مضامین

حکیم محمد سعید، ایڈیٹر، پرنٹر و پبلیشر نے مشہور آفسٹ لیتھو پریس میکلوڈ روڈ کراچی میں چھپوا کر دفتر رسالہ ہمدرد صحت آرام باغ روڈ سے شائع کیا

ایڈیٹوریل

طالب علمو! تمھاری صحت کی اہمیت

مالی جب کسی سرزمین پر کوئی درخت نصب کرکے شدید محنت سے اس کی سنچائی اور دیکھ بھال کرتا ہو تو اپنی دکھتی ہوئی کمر کے اعصاب اور تھکے ہوئے جسم کی رگوں کو صرف اسی خیال سے تسکین دے لیا کرتا ہو کہ اس کے میٹھے پھلوں سے ان تمام آلام حیات کی تلافی ہو جائے گی۔ اس کی نشو و نما پائی ہوئی شاخوں کی حسین اور مستانہ جنبشیں کرکے کراہتے ہوئے اعصاب کو تھپک کر سلا دیں گی اور کومل پتیوں کے درمیان سے جھانکتی ہوئی دوشیزہ کلیاں اپنی عطر بار نکہتوں سے مضمحل رگوں میں تازہ خون دوڑا کر ان کی تھکن دور کر دیں گی اور اس کے پھلوں کی حلاوت تکلیف کے ان نشتروں کی تلخی دور کر دے گی جو اب تک احساس میں تیرتے رہے تھے۔ اسی طرح کسان پوری مشقت سے زمین کا سینہ چھلنی کرنے کے بعد جب اس میں تخم ریزی کر دیتا ہو اور کھیت میں سبزی پھوٹ پڑتی ہو، پودے لہلہانے لگتے ہیں تو اس کا شعور جوش مسرت سے ناچ اٹھتا ہو وہ ان لہلہاتے ہوئے ننھے پودوں پر اپنے پسینہ کی بوندیں سچے موتیوں کی طرح جگمگاتی دیکھتا ہو۔ اسے ان کی نازک اور معصوم پتیوں پر اپنا مستقبل مسکراتا نظر آتا ہو۔ اس وقت مالی اور کسان دونوں کی یہی تمنا ہوتی ہو کہ اپنے باغ میں ابھرتے ہوئے نونہالوں اور کھیت میں لہلہاتے ہوئے ننھے پودوں کو وقت کی ہر گرم اور سرد ہوا سے بچاتے۔ نہ تو باد سموم کے دہکتے ہوئے جھونکے انھیں جھلسانے پائیں نہ برف میں بھیگی ہوئی ہوائیں کوئی گزند پہنچا سکیں۔ یہی پودے اور درخت ان کی آرزوؤں کا مرکز ہوتے ہیں انھیں میں وہ اپنی امیدوں کا حسن دیکھتے ہیں اور انھیں میں ارمانوں کا نکھار نظر آتا ہے۔

جس طرح مالی اور کسان باغ کے درختوں اور کھیت کے پودوں کو اپنی توقعات کے حسین اور رنگین خوابوں کی تعبیر خیال کرتا ہو بالکل اسی طرح کالجوں اور اسکولوں میں پڑھنے والے طلبا ملک اور قوم کی نگاہ میں

مرکز امید

کی حیثیت رکھتے ہیں ملک ان کی رگوں میں اپنے جوان مستقبل کو گردش [illegible] مضبوط اور فولادی اعصاب میں آنے والے

زمانہ کی روشنی جگمگاتی محسوس کر رہی ہو۔ علامہ شبلی نعمانی مرحوم نے [illegible] ایک جماعت کو مخاطب کرتے ہوئے ایک قطعہ پڑھا تھا جسے [illegible] جذبات کے ساتھ دہرایا جا سکتا ہے ؎

کیے تھے ہم نے بھی کچھ کام جو کچھ ہم سے بن آئے
یہ قصہ جب کا ہے باقی تھا جب عہد شباب اپنا
اور اب تو سچ یہ ہے جو کچھ امیدیں ہیں سو تم سے [illegible]
جواں ہو تم، لب بام آ چکا ہے آفتاب [illegible]

کسی قوم اور ملک کے منہ میں زبان نہیں ہوا کرتی۔ لیکن اس کے [illegible] قوم بولتی اور ملک کلام کرتا ہو۔ - - - — درحقیقت [illegible] مملکتیں اپنے مفکروں، رہنماؤں، شاعروں اور فن کاروں کے [illegible] کے خطبات، اشعار اور تخلیقات میں چیخیں اور فریادیں کرتی [illegible] ہیں ان چیخوں اور فریادوں کا سننا ہر نوجوان کا خوش گوار [illegible] ہونا چاہیے۔ اس وقت بھی قوم اور ملک شبلی مرحوم کے ان غیر [illegible] اشعار میں اس حقیقت کو دہرا رہا ہے کہ نوجوان نسل ہی آگے [illegible] قوم کی ذمہ داریاں سنبھالنے والی ہے۔ وہی اپنے بڑوں کی جانشینی حاصل کرے گی۔ جب بڑے اپنا کام کر چکتے ہیں تو چھوٹوں کے [illegible] کر دیتے ہیں جس وقت بوڑھے دماغوں کی بلندیاں گھس [illegible] پلپلا ہو جاتا ہے اور ان میں اوج ثریا کی رفعتوں کو ناپنے کی [illegible] رہتی تو نوجوان دماغ ہی جن میں شباب کے عزائم کی [illegible] عرش کو روند ڈالنے کی امنگ، ان کے جانشین بنا کرتے ہیں۔ [illegible]

نوجوان طلبا

جو عہد حاضر کے اسکولوں اور کالجوں میں تعلیم حاصل کر [illegible] مستقبل میں ملک کا بوجھ اٹھانے والے ہیں۔ انھیں میں وہ [illegible] شاعر اور فن کار ہیں جن کے افکار، خطبات، اشعار اور تخلیق[illegible] قوم کے جذبات کی ترجمانی ہوگی، جنھیں لسان العصر، لسان ا[illegible] لسان الملک کا خطاب دیا جائے گا۔ انھی میں وہ قائدین [illegible]

دں میں وقت کے طوفانی عناصر کی لگام ہوگی، جو ایک ہی جھٹکے میں
ہ کا رخ بدل سکیں گے جو اپنے ملک کو فردوس کی بہاروں سے رشک ارم
بہ جن کے آرٹ پر ملک فخر کریگا اور جن کے میٹھے، رسیلے نغموں پر قوم کی
دتی حسین کروٹیں بدلنے لگیں گی۔ انھیں ہونہار نونہالوں کے کندھوں
ں عظیم الشان عمارت کا بار ہوگا اور یہ سنگین ستون کی طرح سارے ملک کے
کو اپنے سر پر اٹھائے رہیں گے انھیں کے ذہن و دماغ پر مستقبل کی بنیادیں
ہیں گی۔ یہ حقیقت ہمیشہ واضح اور آشکار رہی ہو کہ عمارت اس وقت
ہوط نہیں ہوسکتی جب تک اس کی بنیاد میں فولاد اور چٹان کی سی پائداری
ہے نوجوان طلبا اس وقت تک اپنے اسلاف کی علمی، تاریخی، سماجی،
تمدنی اور سیاسی و ملکی ذمہ داریاں سنبھالنے کے اہل نہیں ہوسکتے،
ہ وہ ذہنی و جسمانی اعتبار سے مضبوط نہ ہوں اور یہ بات اسی وقت
ہوسکتی ہو جب ان کی ذہنی و جسمانی صحت کا معیار طبی نقطۂ نظر سے
ند ہو۔ زمانہ بار بار اپنے اس فیصلے کا اعلان کرچکا ہو کہ تن درستی کے بغیر
۔ دنیا میں سربلندی حاصل کرسکتا ہو اور نہ عقبیٰ کی دولت ہی اسے مل
ہ۔ بیمار، ناتوان اور کمزور آدمی ترقی اور مسابقت کے میدان میں دوڑنے
ت سے تو ظاہری طور پر ہی محروم ہوتا ہو لیکن عبادت اور تقویٰ کی نزاکتو
س وقت تک عہدہ برآ نہیں ہوسکتا جب تک اس کی ہڈیوں کے ڈھانچے
زدگی سی سلابت اور اعصاب میں لوہے کے تاروں کی سی پائداری،
دماغ میں ہمالہ کی سی قوتِ برداشت نہ ہو۔ کائنات کی تمام مشکلات
صرف انسان کی

قوتِ ارادی

س طرح ابر سے ڈھکے ہوتے افق سے سورج کی کرنیں نہیں پھوٹا کرتیں اسی
و مضمحل، افسردہ اور بیمار جسم میں قوتِ ارادی جنم نہیں لیا کرتی۔ یہ قوت
قدرت ہی کیوں نہ ہو لیکن مریض اور غیر صحت مند آدمی کو اس موہبت عظمیٰ
سے ملا کرتا۔ تن درستی دنیا کی سب سے بڑی نعمت ہے۔ وقت اور زمانہ کے کرنے
کی تاب بھی لوگ لاسکتے ہیں جن کے دل و دماغ میں مخالف عناصر کا
بڑنے کی طاقت ہو اور جن کے اعصاب سے قوتِ ارادی کے چشمے پھوٹ رہے
دنیا کی کوئی اہم ذمہ داری ایسی نہیں ہو جو حریفوں اور ہم عصروں سے
بغیر حاصل ہو جاتی ہو اور اس مقابلہ میں وہی شخص کامیاب ہوسکتا ہے،
قوتِ ارادی چٹانوں کو پاش پاش کرسکے، جس میں پہاڑوں سے ٹکرانے
طوفانوں سے لڑجانے کی ہمت ہو۔ تاریخ جاننے والوں کو معلوم ہو کہ ماضی نے

جتنے فن کار، فاتح اور عظیم الشان لوگ پیدا کیے ہیں ان میں سب سے زیادہ اہم خصوصیت ان کی قوتِ ارادی ہی تھی اور ارادے کی یہ سنگین اور آہنی طاقت بھی انھیں عطا کی گئی تھی کہ وہ ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مریض نہیں تھے۔ اگر ہمارے نوجوان طلبا کے دل میں بھی دنیا کا

سب سے بڑا آدمی

بننے کی آرزو مچل رہی ہو تو انھیں سب سے پہلے اپنے گرد و پیش کا جائزہ لیکر دیکھنا چاہیے کہ وہ غیر صحت بخش ماحول میں تو زندگی نہیں گزار رہے کیونکہ تندرست اور صحت مند ماحول ہی دنیا کے سب سے بڑے آدمی کی تخلیق کرسکتا ہو۔ مریض اور غیر صحت مند فضا میں صرف بیماریاں پیدا کرنے ہی کی طاقت ہوتی ہو۔ اس میں ایسے کیڑے ہی جنم لے سکتے ہیں جو گندگی اور غلاظت میں رینگنے ہی کے لیے عالم وجود میں آیا کرتے ہیں اور آفتاب و ماہتاب کی بلندیوں تک پہنچنے کی خواہش کبھی ان کے ناقص اجسام کو مس ہی نہیں کیا کرتی۔ اگر کوئی تندرست آدمی بھی ایسے ماحول میں گھر جاتا ہو تو اس کے اعصاب بھی بیماری کے جراثیم کو قبول کرکے بیمار بن جاتے ہیں اور قوتِ ارادی جو انسان کو سربلند کرنے میں سب سے زیادہ اہم پارٹ ادا کرتی ہے صحیح طور پر تربیت حاصل نہیں کرسکتی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ بلندی کی طرف جانے والا جوہر قابل بھی اس طرح پستی کی طرف گرنے لگتا ہو جیسے آسمان سے

ٹوٹا ہوا ستارہ

اپنے اونچے مقام کو چھوڑ کر زمین پر آپڑتا ہو۔ تاریخ میں بہت سے ایسے کردار مل سکتے ہیں جو کسی بڑے مرتبہ پر پہنچے اور پھر فوراً اس منصب سے یوں گر پڑے جیسے درخت کی شاخ سے کوئی گلا سڑا پھل ٹپک پڑتا ہو، یا وہ بلندی کی طرف جاتے جاتے اس طرح رک گئے جیسے دس ہارس پاور کی موٹر کسی پہاڑی سڑک پر چلتے چلتے ٹھیر جاتی ہو۔ اس کا صرف ایک ہی سبب ہوسکتا ہو۔ یعنی بیماری ان کے اندر یا تو پہلے سے کوئی ایسا ذہنی و جسمانی نقص موجود تھا جس نے اندر ہی اندر اعصاب اور قوتِ ارادی کو گھن کی طرح کھا لیا تھا یا اسی وقت بیماری کے جراثیم نے دبوچ لیا جس کے نتیجہ میں وہ بلند مقام حاصل نہ کرسکے یا وہاں تک پہنچ تو گئے مگر ان کی گھنی ہوئی بے جان ہڈیوں کا ڈھانچہ ذمہ داریوں کا بوجھ نہ اٹھا سکا اور ایک دم چرچرا کر بیٹھ گیا۔ بہرکیف یہ ایک تسلیم کی ہوئی حقیقت ہو جسے دنیا کی کوئی قوت جھٹلا نہیں سکتی کہ

صحت و تن درستی

ہی وہ طاقت ہو جس کے ذریعہ سے انسان جسمانی اور روحانی بلندیوں تک

پہنچتا ہے ملک داری اور سیاست دانی نیز آرٹ کا کمال بھی صحت و تندرستی کا
نتیجہ ہو تمام انسانی کمالات دماغ ہی سے تعلق رکھتے ہیں اور جن لوگوں کی دماغی
قوتیں معیاری ہوتی ہیں اعلیٰ مراتب انھیں کا حصہ ہوتے ہیں۔ کوئی بڑا آدمی
ایسا نہیں مل سکے گا جس کی دماغی طاقتیں پست ہوں اور اس کے طائر فکر
میں عقاب کی سی بلند پروازی اور شہ پر جبریل کی سی قوت ہو۔ ایسا دماغ
جسے فطرت غیر معمولی صلاحیتیں عطا کرتی ہو کسی بیمار جسم میں نہیں رہ سکتا تندرست
اور مرض کی آلائشوں سے پاک کاسۂ سر ہی اس کا مسکن ہوتا ہو۔ ہر ہونہار طالب
علم کو یقین کر لینا چاہیے کہ تعلیم اور تربیت کے نقوش اس وقت تک اجاگر ہی نہیں
ہو سکتے جب تک وہ پوری طرح تندرست اور صحت مند نہ ہو جن نونہالوں کے
پیٹ میں غذا ہضم نہ ہوتی ہو یا جن کی آنتوں کے لمبے ٹیوب بیکار مواد کو کامیابی
کے ساتھ باہر نہ پھینک سکتے ہوں وہ کبھی اچھا نہیں سوچ سکتے، نہ پڑھی ہوئی
چیزوں کو اپنی قوت حافظہ میں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ایسا سیاست دان، مفکر،
یا آرٹسٹ اور فن کار جو ہر وقت دردِ سر میں مبتلا رہتا ہو کبھی اس موقف تک
نہیں پہنچ سکتا جو قدرت نے صرف اسی کے لیے بنایا تھا۔ کتنے شاعر، ادیب مفکر
اور آرٹسٹ ہیں جن کے فن اور پیام میں اقبال، اکبر اور قائدِ اعظم کی سی گہرائی،
حلاوت اور تاثیر ہو۔ درحقیقت یہ فرقِ مراتب دماغی اور جسمانی ساخت کے تفاوت
پر مبنی ہو اور انسانی موقف کی پستی و بلندی پر دلالت کرتا ہو اور ان سب چیزوں
پر صحت اور بیماری کا کافی اثر پڑتا ہو ان حقائق سے روشناس ہونے کے بعد کوئی

جوہر قابل

ایسا نہ ہوگا جو اپنے اصل موقف تک پہنچنے کے لیے قدرتی عناصر کی ہمنوائی کو
اپنا فرض خیال نہ کریگا اور اپنے جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے کی ضرورت کو
شدید طور پر محسوس نہ کریگا۔ کس کے دل میں یہ تمنا موجزن نہ ہوگی کہ وہ مستقبل
کا سب سے اچھا قانون دان، حکیم، مفکر، آرٹسٹ اور قائدِ اعظم ہو لیکن یہ تمنا،
آرزو اور خواہش ہی کامیابی کے لیے کافی نہیں ہو بلکہ اس مقصد تک پہنچنے کے
لیے طاقتِ برداشت، ضبطِ نفس اور عزم و ارادہ کی سنگین طاقتیں بھی درکار
ہیں۔ ایسی طاقتیں جو طوفانوں کا منہ موڑ سکیں، جو وقت کے بپھرے ہوئے
تیوروں سے نہ ڈریں جو مشکلات اور حوادث کے سامنے سینہ سپر رہ سکیں اور
مصائب و آلام کی تلخیوں کو اپنی ایک دلفریب مسکراہٹ میں تحلیل کر دیں یہ طاقتیں
صرف صحت اور تندرستی کی بدولت ہی حاصل کی جا سکتی ہیں۔ اس لیے کوئی ہوشمند
نوجوان بھی ایسا نہ ہوگا جو اپنی صحت کی حفاظت کو ایک مذہبی اور اخلاقی فریضہ
نہ سمجھے گا بلکہ صحیح معنیٰ میں صحت کا تحفظ ملک اور قوم کا ایک ایسا مطالبہ ہو جس

پر اس کے مستقبل کی عمارت تیار ہونے والی ہے اور صرف اسی پر آنے وا
لمحات کی تابانی اور درخشانی کا انحصار ہے۔

قوم وملک کے نونہال

باور کر لیں کہ اسکولوں اور کالجوں کی شاندار اور سربفلک عمارتیں اس لیے
قابل احترام ہیں کہ وہ ملک اور قوم کے مستقبل کو اپنے سانچوں میں ڈھال
ان میں قوم کے دماغ اور ملک کے دل تیار ہوتے ہیں لیکن ان میں پڑھنے والے
کو اسی وقت قوم وملک کا سچا سپوت کہا جا سکتا ہو جب ان کے سینوں میں
کی روشنی اور دماغوں میں پیچیدہ مسائل کو سلجھانے اور سمجھنے کی پوری
ہو۔ وہ دم توڑتی ہوئی قوم کی رگوں میں طاقت و توانائی کا تازہ خون بہا
اہلیت رکھتے ہوں اور ملک کو اندرونی اور بیرونی خلفشار سے نجات د
فولادی عزم ان کے مضبوط اعصاب میں موجود ہو۔ اور یہ سب کچھ اسی
میسر آ سکتا ہو۔ جب ان کے دل و دماغ تن درست ہوں اور فکر و شا
صحتمند توانائی ہو۔ بیمار دل و دماغ فکر و شعور کو بھی مریض بناتے ہیں و
بامِ فلک کی طرف جاتے جاتے ایک دم تحت الثریٰ میں گر پڑتا ہو۔ چاند
رفعتوں تک وہی لوگ پہنچ سکتے ہیں جن کے اعصاب میں چٹانوں سے بھی
والی قوت ارادی ہو دماغوں میں صحتمند نقطۂ نظر سے سوچنے اور غور کرنے
ہو دلوں میں حوصلہ فرسا مصائب کا مقابلہ کرنے کی ہمت ہو اور یہ بات
معلوم ہو چکی ہو کہ یہ سب چیزیں ایک

مضبوط اور تندرست جسم

ہی دے سکتا ہو ایسی صورت میں ہر طالب علم کو تندرستی کا ایسا معیار
چاہیے جو دوسروں کے لیے ایک نمونہ ہو۔ ہر قوم اور ملک میں صحت اور تندرستی
اہمیت محسوس کی گئی ہو جب ہی قدیم زمانہ میں لوگ طویل عمر پانے کے باوجود
اور تندرست رہتے تھے۔ یونان کے علم الاصنام میں صحت کو ایک

حسین وجمیل دیوی

سے تعبیر کیا گیا ہو اور حقیقت میں صحت ایسی دیوی ہو جو خود حسین ہونے کے علاوہ
کو بھی حسن و جمال اور شباب و رعنائی کی دل کشی عطا کرتی ہو۔ یہ دیوی تو
اور قابلِ احترام ہو کہ ہر نوجوان کو اپنی جبین عقیدت اس کے سامنے جھکا
چاہیے اور اپنے شعور میں اس کی محبت کی تڑپ پیدا کر لینی چاہیے اگر عشق
چنگاری اس کے احساس میں سلگ اٹھی تو یقیناً وہ ایک لمبی سرگرم اور
زندگی کا مالک بن جائیگا جو میدانِ مسابقت میں ہمیشہ اسے کامیاب
اگر صحت کی یہ حسین وجمیل دیوی روٹھ جاتی اور اس کی حیات آفریں پیشانی

سلو میں نمایاں ہو جائیں تو اسے خوش کرنا ہر اس نوجوان کی ایک روحانی
، جو محبت کو سرمایۂ حیات خیال کرتا ہو اور جس کے دل کی بیتاب دھڑکنوں
ں کی گرمی شامل ہو۔ صحت کی دیوی کو منانے کے لیے ایسے نغمے لا اپنے
جن میں نیاز مندی ہو، عقیدت اور فتادگی ہو، عجز اور انکسار ہو،
طب کر کے کہنا چاہیے، اے

مسرّت و اطمینان کی جنت

و جمال اور شباب و رعنائی کی ملکہ سلام ہو، تیری خوبصورت اور نشیلی آنکھوں کو،
تیرے حسین شہابی رخساروں کو، سلام ہو تیرے بھرے ہوئے گداز بازوؤں کو
ہو تیری فولادی کلائیوں کو۔ ہماری بے نور آنکھوں کو بھی حسن اور جوانی
سے چمکا دے، ہمارے مرجھاتے ہوئے زرد رخساروں میں بھی گلاب کے پھول
کا رنگ بن کر دوڑ جا، ان کی زردی میں بھی لالہ کی سرخی بھر دے۔
ؤں کے سوکھے ہوئے عضلات میں بھی مرمر سے ترشی ہوئی بانہوں کا
زا دے اور ہماری سوکھی ہوئی کلائیوں کو بھی وہ طاقت عطا کر جو دقت
ڑ سکے۔ ہماری پیشانی میں محبت اور عقیدت کے سجدے تڑپ رہے
یں قبول کر اور ہمارے اندھیرے دلوں کو اپنے حسن کی تنویروں سے
۔ ہمارے افلاس کو دولت مندی سے بدل دے۔ غم و آلام کی تاریکی
ے چراغ جلا دے۔

ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ صحت کی دیوی پر

قربانی

ضرورت بھی ہوتی ہے۔ جب تک بھینٹ نہ چڑھائی جائے، روٹھی ہوئی
نہیں کرتی۔ جس قربانی سے صحت کی دیوی کو خوش کیا جا سکتا ہے وہ
ر ہے۔ اس سلسلے میں نوجوان طلبا کو سب سے پہلے اپنی جنسی اور
اصلاح کا پختہ عزم کر لینا چاہیے اور ساتھ ہی زندگی کے سیلاب
سیدھے راستہ پر بہانے کا ارادہ بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ سب چیزیں
بھی ہونی چاہئیں اور اجتماعی بھی۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ تندرستی
نی ہی نہیں ہوتی، ذہنی بھی ہوتی ہے

مکمل انسانیت کا نمونہ

پیش کیا جا سکتا ہے جب ذہن اور جسم دونوں تندرست ہوں جسمانی
لیے طلبا کو بیماریوں سے دور رہنا چاہیے اور اپنی صحت کے تحفظ
ل رکھ کر ایک تندرست انسان کی حیثیت سے نہایت طاقتور
ہے۔ قوت برداشت اور صبر و ضبط کا حامل بھی ہونا چاہیے سب سے

زیادہ ضروری یہ ہے کہ اپنی صحت اور طاقت پر اعتماد ہونا چاہیے۔ اعتماد کے اس احساس سے قوت مدافعت جاگ اٹھتی ہے اور بیماریوں کے جراثیم کو جسم کے قریب آنے نہیں دیتی۔

ذہنی تن درستی

جسمانی اور ذہنی تندرستی میں یکسانیت اور مطابقت ہونی چاہیے۔ جو طالب علم جسمانی اعتبار سے صحت مند ہو اسے اپنے ذہن و شعور کو بھی بیماری سے بچانے کی غرض سے جھوٹ، حسد، مبالغہ، چوری، بے اعتمادی اور بے اصولی سے بچنے کی زبردست کوشش کرنی چاہیے۔ زود رنجی بھی ذہنی بیماری ہے اس سے اجتناب بھی ضروری ہے۔ اپنے نفس پر قابو رکھنا چاہیے۔ ہر کام کو نہایت سرگرمی جوش اور انہماک سے انجام دینا چاہیے اور ہر وقت خوش و خرم رہنے کی سعی کرنی چاہیے۔ آلام اور مصائب کو کبھی نگاہ میں نہ لانا چاہیے بلکہ پورے عزم سے ان کو ٹھکرانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

ذہنی قوت مدافعت

جس طرح ظاہری بیماریوں کے جراثیم کو شکست دینے کے لیے جسمانی قوت مدافعت کی ضرورت ہے اسی طرح ذہنی امراض کے گرد و غبار کو ذہن کے آئینہ سے دور رکھنے کی غرض سے ذہنی قوت مدافعت بھی ضروری ہے اور یہ قوت مسلسل کوشش کرنے سے قدرتی طور پر حاصل ہو جاتی ہے۔ ہر طالب علم کو کوشش کرنی چاہیے کہ معمولی معمولی باتوں پر غصہ نہ آئے۔ اسی طرح اپنی رائے کا بھی جلدی سے اظہار نہ کر دینا چاہیے۔ اپنے فیصلوں کو مناسب وقت تک پوشیدہ رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر طلبا ان باتوں کے خوگر ہو گئے تو آخر عمر تک ان کے ذہن و دماغ میں ایک خاص قسم کی روشنی اور قوت باقی رہیگی۔

ہمارا ماحول

ہمارے گرد و پیش کی فضا جس میں ہم شب و روز چلتے پھرتے ہیں، ہماری تندرستی کے خلاف ایک زبردست مورچہ ہے جس میں زہریلی گیس کی طرح بیماریوں کے جراثیم بھرے ہوتے ہیں جس وقت جسم کی قوت مدافعت غافل یا کمزور ہو جاتی ہے بیماریوں کے یہ ایٹم بم فوراً ہمارے جسم پر حملہ کر دیتے ہیں ان سے بچنے کے لیے ہمیں اپنے جسم کی قوت مدافعت کو بہت زیادہ تربیت دینے کی ضرورت ہے اور اتنا ہی اسے طاقتور بنانا بھی ضروری ہے۔ علم کی روشنی نے ہمارے ذہن و شعور کو اتنا منور کر دیا ہے کہ اب کوئی چیز تاریکی میں نہیں رہی۔ لہٰذا شعوری طور پر ہمیں اپنے بیمار ماحول کے خلاف نبرد آزما ہو کر قوت مدافعت کو بیدار اور ہوشیار رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمیں چوکیداروں کی طرح

جاگتے رہو

کا نعرہ لگانے کی ضرورت ہے۔ نہیں صرف تازہ ہوا، آفتاب کی روشنی، عمدہ اور تازہ غذا، مناسب ورزش، جسمانی صفائی، خوش باشی، ضبط نفس اور زندگی میں توازن اور ہم آہنگی سے قوت مدافعت کو طاقت پہنچائی جا سکتی ہے ذہنی اعتبار سے خیالات اور افکار کو بلند رکھنا چاہیے۔ صحت اور تندرستی کی گفتگو میں یہ بات اور سن لینی چاہیے کہ سادہ اور

فطری طریق زندگی

ہی انسان کو صحتمند رکھنے کا ضامن ہے۔ رہن سہن، لباس اور غذا کو پیچیدہ اور پر تکلف بنا لینا نہایت مضر ہے۔ دوائیں بھی قطعاً سادہ اور فطرت کے مطابق ہونی چاہئیں۔ ہمیں کیمیاوی پیچیدگیوں میں الجھا کر فطرت سے دور نہ کرنا چاہیے۔ یونانی طب اسی لیے ہماری توجہ کی بہت زیادہ مستحق ہے کہ وہ فطری اور قدرتی علاج ہے اور یہ سادہ ہونے کے ساتھ ساتھ براہ راست فطرت کی دی ہوئی ہے

یارانِ میکدہ

یاران میکدہ کے نام سے تبادل خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارۂ ہمدرد صحت یا کسی خاص مکتبۂ فکر کے ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں ابوسعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے ناظرین بھی اس تبادل خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔ "ہمدرد"

۱۹۵۱ء کی بات ہے الٰہ آباد میں بڑے اہتمام سے نمائش کی گئی تھی۔ اس میں سیر و تفریح کے جو بہت سے انتظامات کیے گئے تھے ان میں موسیقی کا بھی انتظام تھا۔ کلکتہ والی گوہر جان کے لیے ایک شاندار پنڈال بنایا گیا۔ اس میں پانچ سات ہزار آدمی بیٹھ سکتے تھے جب تک گوہر جان گاتی رہتیں یہ ہال بھرا رہتا اور شاید ہی کوئی ایسی شب گزری ہو جس میں رات کے دو تین بجے تک محفل قائم نہ رہتی ہو۔ وہ زمانہ گزر گیا اور اس کے شائق صاحب ذوق بھی گزر گئے۔ تاہم پچھلے دنوں دلّی میں موسیقی کے سلسلہ میں جو اجتماع ہوئے ہیں انھوں نے وہ زمانہ یاد کرا دیا جب مغل بادشاہوں کی بربادی کے بعد موسیقی بہت حد تک ان گانے والیوں کے ذریعہ زندہ رہی جنھیں آپ اور ہم عصمت فروش کہتے ہیں۔ اب سوائے مراد جان کلکتہ والی گوہر جان جانکی بائی اور نور جہاں بھی نہیں رہیں البتہ ریاستیں اور سوائے باقی تھے ۱۹۴۷ء میں وہ بھی ختم ہو گئے۔ شاید اسی کمی کو پورا کرنے کی خاطر ڈاکٹر راجندر پرشاد نے چار موسیقاروں کو انعام و خلعت سے سرفراز ا ہے۔ اب میں یہ سوچ رہا ہوں کہ پاکستان میں بھی موسیقی کی یہ روایت قائم رکھی جائیگی یا نہیں اور اگر رکھی جائیگی تو کس طرح ؟ اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ موسیقی ہندو دھرم میں عبادت کا درجہ رکھتی ہے اور خالص اسلامی نقطۂ نگاہ سے یہ لہو لعب میں شامل ہے مگر اس میں بھی تو کوئی شبہ نہیں کہ اس موسیقی کو جسے آجکل ہندستانی موسیقی کہا جاتا ہے (ہندستان سے مراد یہاں ملک ہندستان کی موسیقی نہیں، بلکہ موسیقی کا وہ سکول ہے جسے کرناٹکی موسیقی کے مقابلہ میں پیش کیا جاتا ہے) مسلمانوں نے بڑا حصہ لیا ہے۔ ستار پر ایک تار کا اضافہ امیر خسرو نے کیا۔ ترانہ، قول، قلبانہ، امن کلیان بھی امیر خسرو کی ایجاد ہے۔ اور پھر تان سین اور ان کے شاگردوں نے موسیقی کی جو خدمت کی وہ بھی فراموش نہیں کیجا سکتی۔ اب بھی جن چار موسیقاروں کو ڈاکٹر پرشاد نے انعام و اکرام سے نوازا ان میں سے دو استاد علاء الدین اور مشتاق حسین خاں مسلمان ہیں۔ ان کے علاوہ جو لوگ ان اجتماعوں میں شریک تھے ان میں رامپور دربار کے استاد احمد جان تھرکوا، بسم اللہ اور شکور خاں بھی تھے۔

صدیوں کے اس تمدنی سرمایہ کا کیا بنے گا ؟

خیر یہ تو ایک جملۂ معترضہ تھا، میں یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس برعظیم پر موسیقی زندہ رہیگی تو عوام کے ذوق کی بنا پر وہ راشٹر پتی بھون کے اجتماعوں سے نہ تو زندہ ہوگی اور نہ قرار داد و مقاصد سے مرے گی۔ مگر بڑی مشکل یہ ہے کہ عوام میں موسیقی کا ذوق برابر گرتا جا رہا ہے۔ آج سے بیس پچیس برس پہلے چوک سے گزرنے والا کوئی شوقین اگر گاتا نکل جاتا تو لوگ اس کی طرف متوجہ ہو جاتے تھے۔ اب یہ کیفیت ہے کہ ہر ملا آوارہ فلم گاتا گاتا ہے اور مجھے اور آپ کو برداشت کرنا پڑتا ہے۔ کوئی یہ نہیں کہتا کہ بھائی کیا تجھے ڈاکٹر نے گانے کو کہا ہے۔ مگر جب "لارا لپا، لارا لپا" ... "دامن سے لپٹا" کو قبول عام کی سند مل جاتے تو میرا جی کے بھجن اور کا... سوم آرٹ کی دنیا کون سنے گا۔

اتفاق کی بات ہے کہ دلی کے ان اجتماعوں سے ذرا ہی قبل یہودی مینو... برعظیم کے کچھ شہروں کا دورہ کیا تھا۔ یورپ کے بڑے بڑے شہروں میں اس امریکن... کا نام کون نہیں جانتا۔ یہاں بھی اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا اور اس میں کوئی شبہ... سامعین اس کی وائلن نوازی سے بالکل مسحور ہو گئے۔ مگر جن لوگوں نے کارنا... سوم کی موسیقی سنی ہے ان پر اس ساحر کا جادو نہیں چلا۔ اس بوڑھے کرناٹکی... میں بے جان وینا بولنے لگتی ہے، سارا مجمع مدہوش ہو جاتا ہے۔ شاید یہ وہی... جیسے سنکر صوفیا حیرت کے عالم سے گزر کر عبودیت کے مقام تک پہنچ جاتے... او یہما سوم کے آرٹ کے تقابل کا تو یہ موقع نہیں، البتہ مشرقی اور مغربی موسیقی... دلچسپ بات یاد آگئی۔ ایک صاحب نے دونوں کا مقابلہ کرتے ہوئے کہا جب... متعلق مغربی طرز کی کوئی گت بج رہی ہو تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بادل گرج... بارش دھواں دار ہو رہی ہے اور آپ بھیگ رہے ہیں مگر دل اور دماغ دونو... کے احساس سے خالی رہیں گے۔ اس کے مقابلہ میں اگر برسات سے متعلق راگ گایا جا رہا ہو تو نہ تو آپ کو گرجتے ہوئے بادل سنائی دیں گے نہ بارش دکھائی... میں آئے گی۔ لیکن بارش کا سماں بندھ جائے گا۔ اگر کوئی خاتون آپکے پاس بیٹھی... بیساختہ ملہار شروع کر دیں گی۔ دل و دماغ دونوں پر ساون کی رت چھا... موازنوں کی طرح یہ بھی بالکل حقیقت پر مبنی نہیں بلکہ زیادہ تر گفتنی ہے... کوئی شبہ نہیں کہ مغربی موسیقی وقتی ہیجان پیدا کرتی ہے اور مشرقی موسیقی... کھیلتی ہے۔ وہ ان خفتہ جذبات کو چھیڑتی ہے جنھیں کسی مادی چیز سے... جا سکتا۔ اب نغمہ کے ساتھ آپ مے کی شان میں قصیدہ بھی سن لیجیے۔ ... سینا نے فرانس کی نیشنل اسمبلی میں تقریر کرتے ہوئے کہا :- "جناب عالی... فاسفیٹ ہوتے ہیں۔ اس میں گلیسرین، لوہا، معدنیات اور وٹامن ہ... پورے جسم کو نئے خلیے اور طاقت بخشتی ہے، ہاضمہ میں مدد دیتی ہے، تکان... کام کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔ ذہنی قوتوں کا نشو و نما کرتی ہے اور خود... ہے۔" چنانچہ اسمبلی نے فرانسیسی سپاہیوں کی شراب کا روزینہ بڑھانے کا بل... اب ہر سپاہی کو روزانہ ڈیڑھ پنٹ شراب ملا کرے گی۔ (ٹائم میگزین۔ نیو...)

مے باقی و مینا باقی

"مرقس"

خلد میں بھی یہ بلا یاد آئی

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور انکے علاج کی طرف توجہ نہیں گئی۔ چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں ایک ماہر نفسیات مشکل ہی سے ملے گا۔
ہمدرد صحت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کمی کو پورا کرنے کیلئے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض، نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجزیہ سے متعلق مسائل پر بحث ہوتی ہے اور یہ کوشش کی جاتی ہے کہ ناظرین ہمدرد صحت کی انفرادی الجھنیں دور کرنے میں انکی مدد کیجائے لیکن ادارہ یہ امر واضح کر دینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جا سکتے۔ نفسیاتی معالجہ انتہائی انفرادی، طویل اور قیمتی چیز ہے۔ تاہم امید ہے کہ جب تک ہمارے ملک میں بہتر انتظامات ہوں جناب مرقس کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔

"ہمدرد صحت"

چند دنوں سے میں یہ سوچ رہا ہوں کہ دنیا میں لذیذ ترین چیز کیا ہے؟ میں
...سے لوگوں سے یہ کہا کہ وہ اپنی زندگی کے ایسے واقعے سنائیں جن کے
...وہ یہ کہہ سکیں کہ ایک بار دیکھا ہے، دوسری بار دیکھنے کی ہوس ہے۔ مختلف
...مع کرنے کے بعد جو تجزیہ کیا تو معلوم ہوا ان میں زیادہ واقعات وہ تھے
...ی یا مفروضہ گناہ کی چاشنی تھی۔ گناہ میں اس قدر لذت کیوں ہوتی
...ہ یہ لذتِ معصیت دوسرے افعال کو کیوں نصیب نہیں ہوتی؟
...یہ موقع فلسفۂ گناہ پر بحث کرنے کا تو نہیں، ہاں یہ دیکھنا ضروری
...ناہ کا بنیادی جزو یا لازمہ کیا ہے ——— گناہ خواہ کوئی
...ں چوری ہو یا جنسی خیانت، جاسوسی ہو یا قتل۔ یہ سب انتہائی
...طالب ہوتے ہیں۔ ہر عضو، ہر عصب اور ہر ذہنی صلاحیت اس گناہ
کے ارتکاب میں لگ جاتی ہے۔ محبوبہ سے ملاقات کے دس منٹ کیوں بے پناہ لذت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس لیے کہ ہر لحہ یہ خیال رہتا ہے کہ دیکھیے وصل کی یہ گھڑیاں کب تک رہیں۔ خدا جانے کب کون دیکھ لے۔ کب کھٹکا ہو اور کب پکڑے جائیں۔ اب دوبارہ ملاقات بھی ہوتی ہے یا نہیں۔ اس لیے پوری کوشش یہ رہتی ہے کہ ان لمحوں سے پورا فائدہ اٹھا لیا جائے۔

اگر آپ کو جاسوسی ناولوں کا شوق ہے تو آپ نے ملاحظہ کیا ہوگا کہ قتل کے لیے کس قدر اہتمام کیا جاتا ہے۔ چناں چہ لذتِ معصیت کا راز اس توجہ میں مضمر ہے جو گناہ کرنے کے لیے ازحد ضروری ہے۔ اگر اس قدر توجہ اور انہماک سے کوئی دوسرا کام کیا جائے تو وہ بھی اسی قدر لذت کا باعث ہوگا۔ یہی لذت اور توجہ کامیابی کا گر ہے۔ وہ تمام لوگ جنہوں نے تاریخ

اگر ہم سچ مچ زندہ رہنا چاہتے ہیں۔ اگر ہماری زندگی میں کوئی ایسی چیز ہے جس کی خاطر زندہ رہا جائے تو پھر زندہ رہنے کا عزم پختہ ہو جاتا ہے۔ بیماری کے دفاع کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ ہم میں سے ہر شخص میں دو بنیادی جبلتیں ہیں۔ زندہ رہنے کی خواہش اور اپنے آپ کو برباد کرنے کی آرزو۔ زندہ رہنے کا جذبہ تخلیق کی آرزو، دریافت کی تمنا اور کچھ حاصل کرنے اور کر گزرنے کی خواہش سے نشوونما پاتا ہے اور ڈاکٹر بھی اس جذبہ کی قدر و منزلت کے قائل ہیں۔ آپ نے کتنی بار ڈاکٹر سے سنا ہوگا کہ "جو کچھ ہمارے بس میں تھا ہم کر چکے، اب خود مریض کا اختیار ہے"۔

"اپنی ذات کو تباہ کرنے کا جذبہ ذرا مشکل سے سمجھ میں آتا ہے"۔

میرے پاس ایک ادھیڑ عمر کا مریض آیا جس کی آنتوں میں تیس سال سے زخم تھے۔ میں نے اس سے دریافت کیا کہ فرض کرو تمھیں کل ہی اس مرض سے نجات مل جائے تو کیا کرو؟ مریض نے کہا "زندگی کا لطف اٹھاؤں گا"۔ میں نے دریافت کیا "کس طرح؟" جواب ملا "جس طرح اور لوگ اٹھاتے ہیں" ——— دراصل اس مریض کی زندگی کا کوئی مقصد نہیں تھا کوئی ایسی چیز نہیں تھی جسکی خاطر اس میں زندہ رہنے کا جذبہ ہو۔ وہ تیس سال سے اپنی زندگی کا تانا بانا اس بیماری کے گرد بُن رہا تھا۔ ہر شخص اسکا خیال رکھتا۔ گھر پہنچتا تو فوراً گرم شوربا پیش کیا جاتا۔ دراصل آنتوں کے زخم مقصدِ زندگی کا بدل تھے۔ زخم اچھے ہو جاتے تو وہ محبت، تیمارداری ختم ہو جاتی۔ اس کا اصل مرض مقصد زندگی کا فقدان تھا اور آنتوں کے زخم علاماتِ مرض۔

"ڈاکٹر آرنلڈ، اے، ہٹش نیکر۔"

تاریخ عالم میں ابواب انقلاب کی ترتیب دی ہے۔ لذت معصیت سے لطف لیتے رہے ہیں۔ جب بھی انھوں نے اصلاح کی کوشش کی، سماج، حکومت اور رواج کے دیوتاؤں نے اسے گناہ قرار دے دیا۔ چناں چہ ہر مصلح واجب قتل اور قابل تعزیر ٹھیرایا گیا۔ اس کی کوششیں مردود اور اس کے پیرو گردن زدنی ٹھیرے۔ دوسری طرف مخالفت جس قدر شدید ہوتی گئی یہ ذوقِ گناہ بڑھتا گیا حتیٰ کہ کامرانی نے مصلح کے قدموں کو چوما اور قبول عام کا تاج اس کے سر پر رکھا گیا ——

اگر آپ دنیا کے اکابر کی زندگی کا مطالعہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ترقی ان لوگوں نے کبھی نہیں کی جن کے حالات سازگار تھے جن کو ترقی کے مواقع حاصل تھے بلکہ ان لوگوں نے کی جن کے نہ تو حالات سازگار تھے اور نہ جن کو ترقی کے مواقع حاصل تھے۔

مغل اعظم اکبر ان پڑھ تھا۔ انگریزی کا مشہور شاعر ملٹن نابینا۔ کیا آپ کے خواب و خیال میں بھی آسکتا ہے کہ ایک بہرا موسیقی سے آشنا ہو، مگر دنیا کا بہترین موسیقار بی۔تھو۔وَن بہرا تھا۔ عالم طب میں لوئی پاسچر کا نام کس نے نہیں سنا، یہ شخص مفلوج تھا۔ انگریزی کے بہترین سفرناموں کا مصنف لوئی اسٹی وَن سن تپ دق کا مریض تھا۔

وی آنا کے امپیریل اوپرا کے ڈائرکٹر نے ایک خاتون کو مشورہ دیا:۔

• ایک مغنیہ کے لیے جس آواز اور شخصیت کی ضرورت ہے وہ دونوں آپ میں نہیں۔ مناسب یہ ہے کہ آپ گانے کے خیال کو بھی دل سے نکال دیں۔ بہتر تو یہ ہے کہ آپ سینے کی مشین لے کر خیاطی کا کام شروع کر دیں۔ یہ خاتون مادام شومین ہینک آسٹریا کی مشہور مطربہ تھی۔

پچھلی جنگِ عظیم میں مسٹر نیوٹن بیکر امریکہ کے وزیر جنگ تھے۔ ان کا قاعدہ تھا کہ جنگی ہسپتالوں میں جا کر جنگ کے مخدوش ترین زخمیوں کو دیکھتے۔ ایک مرتبہ انھوں نے ایک ایسے زخمی کو دیکھا جس کی دونوں ٹانگیں کٹ چکی تھیں: ایک بازو کٹ چکا تھا اور دونوں آنکھیں بھی ختم ہو چکی تھیں۔ چہرے پر کوئی چیز سلامت نہیں تھی اور اگرچہ ایک نرس گاڑی میں بٹھا کر اسے ہوا خوری کو لے جاتی تھی۔ پھر بھی وہ ہسپتال کے سارے زخمیوں سے زیادہ خوش و خرم رہتا تھا۔ بعد میں معلوم ہ
اس نے اپنی نرس سے شادی کر لی۔

جنگ ختم ہو گئی اور مسٹر بیکر ایک یونیورسٹ
کے ٹرسٹی مقرر ہو گئے۔ کچھ دنوں بعد انھیں اطلاع م
یونیورسٹی ایک خاص کانووکیشن منعقد کر رہی
جس میں ایک شخص کو فلسفہ میں بالکل جدید تحقیق کرنے پ
ایچ۔ڈی کی ڈگری دی جائے گی۔

جب مسٹر بیکر کانووکیشن میں پہنچے تو یہ دیکھ کر
رہ گئے کہ ڈگری اسی شخص کو دی جا رہی ہے جو جنگ
دونوں ٹانگیں، ایک بازو اور دونوں آنکھیں کھو چکا ہے۔

فروری کی اشاعت میں جن تقاضوں کی
دی گئی ہے، ان پر ایک بار نظر تو ڈال لیجیے، اور بھ
بڑے آدمی کی سوانح عمری پڑھیے اور یہ دیکھنے
کوشش کیجیے کہ وہ کون سا تقاضا تھا جس نے اس
کو اتنا بڑا بنا دیا۔

تقاضے خواہ کتنے ہی مختلف ہوں لیکن ان سب
ایک بات مشترک ہوگی اور وہ یہ کہ جس نے جس کام
اٹھایا اسے اتنی ہی توجہ اور انہماک سے کیا۔

توجہ اور انہماک سے بعض اوقات خاص
ہوتے نظر نہیں آتے۔ لیکن یہ کوئی گھبرانے کی بات
حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ سچی توجہ اور انہماک سے
لیتے ہیں وہ گھبراتے نہیں بلکہ ناکامی کے بعد بھی
میں لگے رہتے ہیں۔ ہاں جنھیں طلبِ صادق نہ ہو
جاتے ہیں۔ جو لوگ جلد ہی دل توڑ دیتے ہیں انھیں
کا جائزہ لینا چاہیے کہ کیا انھوں نے حقیقی توجہ
کیا ہے —— اگر وہ اخلاص سے کام کرتے تو نہ
گھبرانا بذاتِ خود اس چیز کی دلیل ہے کہ وہ
معصیت سے محروم تھے۔

دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے!

مکوہ (عنب الثعلب) جسکو کالی بھنبھولن بھی کہتے ہیں اپنے فوائد کی وجہ سے غیر معمولی شہرت رکھتی ہے۔ موسم برسات میں خودرو ہوتی ہے بوٹی فروش اسکی کاشت بھی کرتے ہیں اور ہر موسم میں مل جاتی ہے۔

اس کا پودا آدھے گز سے ایک گز تک بلند جھاڑ دار ہوتا ہے۔ شاخیں بکثرت شاخوں اور پتوں کی رنگت سبز نیلگوں ہوتی ہے۔ پھول چھوٹے چھوٹے آتے ہیں۔ پھل کالی مرچوں کے برابر گچھوں میں لگتے ہیں۔ کچے پھلوں کا رنگ اور مزہ تلخ ہوتا ہے لیکن پکنے پر اس کا رنگ سرخ اور مزہ شیریں ہو جاتا ہے۔ خشک اور مکوہ سبز دونوں اندرونی اعضا خصوصاً جگر، معدہ، تلی، آنتوں کے درموں کو تحلیل کرنے کی لاجواب دوا ہے اندرونی طور پر پلانے سے اور بیرونی طور پر لگانے سے ورموں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ مکوہ کے سبز پتوں کو کوٹ کر پانی پھر اس پانی کو آگ پر رکھیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو آگ سے نیچے اور چھان کر پلائیں جگر، معدہ، آنتوں اور رحم کے ورم اس کے چند روز پلانے سے ہو جاتے ہیں۔ اگر ورم جگر اور ورم مرارہ (پتہ کا ورم) کی وجہ سے یرقان ہو تو مولی کے سبز پتوں کا پانی اسی ترکیب سے تیار کر کے مکوہ کے پانی میں ملا کر فائدہ ہوتا ہے۔ مکوہ کے پتوں کو بھجیا بنا کر کھانے سے بھی اندرونی اعضا کا ہو جاتا ہے لیکن چونکہ یہ تلخ ہوتی ہے اس لیے سخت مزاج مریض ہی کھا سکتے ہیں اور حلق میں ورم ہو تو مکوہ کے پانی میں مغز املتاس حل کر کے نیم گرم بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

بوٹی منڈی برصغیر کی مشہور بوٹیوں میں سے ہے اس کا پھول تکمہ نما گول سبز و سرخ نیل گوں سا ہوتا ہے۔ یہی گل منڈی ہے۔ اس بوٹی کے پھول اور پتوں کو سونگھنے سے آم کے بور یا کچے آم جیسی ۔۔۔ یہ بوٹی بہت سے فوائد رکھتی ہے مثلاً اعضاء رئیسہ کو تقویت بخشتی ہے۔ حافظہ کو طاقت دیتی ہے۔ خون صاف کرتی ہے، معدہ کو قوت دیتی اور بھوک اور آنکھوں کے لیے حیرت انگیز اثرات رکھتی ہے۔ چناں چہ:۔

اس بوٹی کا خاصہ ہے کہ اگر صبح کے وقت اس کا ایک پھول پانی کے بغیر ۔۔۔ تو ایک سال تک آنکھیں دکھنے نہیں آتیں۔ اگر دو پھول نگل لے تو دو سال تک اور تین پھول نگل جائیں تو تین سال تک آشوب چشم کی شکایت نہیں ہوتی۔ متعدد اطباء نے اس بوٹی کے اس خاصہ کی تصدیق کی ہے۔ علاوہ اگر منڈی کے پھول سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ سات ماشہ گائے کے دودھ کے ساتھ کھائیں تو دماغ اور آنکھوں کی تقویت کے لیے نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کے لیے بھی نافع ہے۔ اکثر آنکھیں دکھتی رہتی ہوں تو اس کے کھانے سے انکا دکھنا موقوف ہو جاتا ہے۔ منڈی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے۔ اس فائدے کے لیے دوسری مصفی خون ادویہ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے اور تنہا بھی۔ چنانچہ منڈی بوٹی پتوں اور پھولوں سمیت ۹ ماشہ لیکر مرچ سیاہ، عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے خارش، داد وغیرہ جلدی امراض میں بہت فائدہ بخش ثابت ہوتی ہے۔ ان فوائد کے علاوہ یہ بوٹی خفقان اور ضعف قلب کی شکایتوں کو بھی دور کرتی ہے۔

مولی :۔ گاجر کی طرح مولی مخروطی شکل کی مشہور جڑ ہے۔ اس کا رنگ سفید اور مزہ شاداب کھاری پن لیے ہوئے تیز سا ہوتا ہے اس کو پھلیاں لگتی ہیں جو سینگرے یا مونگرے کہلاتی ہیں ان کے اندر دانہ سرسوں کے برابر سرخ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کچی مولیاں تراش کر نمک کے ساتھ کھاتے ہیں اس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے بھوک خوب لگتی ہے اور ریاح خارج ہوتے ہیں اور پیشاب خوب کھل کر آتا ہے لیکن اس میں یہ بڑی خرابی ہے کہ یہ خود دیر ہضم ہے اس لیے اس کے کھانے کے بعد دیر تک ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ مولی اور اس کے پتے کو پکا کر بطور نانخورش (سالن) بھی استعمال کرتے ہیں۔ جگر، تلی، معدہ اور آنتوں کی بیماریوں میں مفید ہے اس کے علاوہ گردہ و مثانہ کی پتھری کے مریض کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ مولی یرقان (کنول باؤ) کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ اس فائدہ کے لیے مولی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نکال لیں اور اس کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو صاف پانی کو چھان کر شکر سرخ ۲ تولہ ملا کر پلائیں اور مولی اور اس کے پتوں کو پکا کر کھلائیں آٹھ دس دن میں یرقان کا مرض اچھا ہو جاتا ہے مولی تلی کو گھلانے کے لیے بہت اچھی دوا ہے اس غرض کے لیے مولی کو تراش کر سرکہ میں ڈالیں۔ دو تین ہفتہ کے بعد مولی کے قتلے نکال کر دن میں دو تین بار کھلائیں مولی کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں شورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ و مثانہ کی پتھری کے باعث پیشاب کھل کر نہ آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے بلکہ بعض اوقات پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ مولی کا پانی نچوڑ کر اس میں چوتھائی تلوں کا تیل شامل کر کے آگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے اس تیل کو کان میں ٹپکانے سے اونچا سننے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور کانوں سے مختلف قسم کی آوازوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

روزہ اور ضبطِ نفس

از مولانا سید ابوالاعلیٰ صاحب ۔ مودودی

روزہ کے بیشمار اخلاقی و روحانی فائدوں میں سے ایک یہ ہے کہ وہ انسان میں ضبطِ نفس کی طاقت پیدا کرتا ہے۔ اس بات کو پوری طرح سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ہم ضبطِ نفس کا مطلب سمجھ لیں پھر یہ معلوم کریں کہ اسلام کس قسم کا ضبطِ نفس چاہتا ہے اور اس کے بعد یہ دیکھیں کہ روزہ کس طرح یہ طاقت پیدا کرتا ہے۔

ضبطِ نفس سے مراد یہ ہے کہ آدمی کی خودی جسم اور اس کی طاقتوں پر اچھی طرح قابو یافتہ ہو اور نفس کی خواہشات و جذبات پر اس کی گرفت اتنی مضبوط ہو کہ وہ اس کے فیصلوں کے تابع ہو کر رہیں۔ انسان کے وجود میں خودی کا مقام وہی ہے جو ایک سلطنت میں حکمران کا مقام ہوا کرتا ہے۔ جسم اور اس کے اعضا خودی کے آلۂ کار ہیں۔ تمام جسمانی و دماغی طاقتیں خودی کی خدمت کے لیے ہیں۔ نفس کی حیثیت اس کے سوا کچھ نہیں ہے کہ وہ خودی کے حضور اپنی خواہشات کو درخواست کے طور پر پیش کرے۔ فیصلہ خودی کے اختیار میں ہے کہ وہ ان آلات اور طاقتوں کو کس مقصد کے لیے استعمال کرے اور نفس کی گزارشات میں سے کسے قبول اور کسے رد کرے۔ اگر کوئی خودی اتنی کمزور ہو کہ جسم کی مملکت میں وہ اپنا حکم اپنے منشا کے مطابق نہ چلا سکے اور اس کے لیے نفس کی خواہشیں مطالبات اور احکام کا درجہ رکھتی ہوں تو وہ ایک مغلوب اور بے بس خودی ہے۔ اس کی مثال اس سوار کی سی ہے جو اپنے گھوڑے کے قابو میں آگیا ہو۔ ایسے کمزور انسان دنیا میں کسی قسم کی بھی کامیاب زندگی بسر نہیں کر سکتے۔ تاریخِ انسانی میں جن لوگوں نے اپنا کوئی نقش چھوڑا ہے وہ وہی لوگ تھے جنھوں نے اپنے وجود کی طاقتوں کو بزور اپنا محکوم بنا رکھا تھا۔ جو خواہشاتِ نفس کے بندے اور جذبات کے غلام بن کر نہیں بلکہ ان کے آقا بن کر رہے ہیں جن کے ارادے مضبوط اور عزم پختہ رہے ہیں۔

لیکن فرق اور بہت فرق ہے اس خودی میں جو خود خدا بن جائے اور اس خودی میں جو خدا کی تابع فرمان بن کر کام کرے۔ کامیاب زندگی کے لیے خودی کا قابو یافتہ ہونا تو بہرحال ضروری ہے۔ مگر جو خودی اپنے خالق سے آزاد اور دنیا کے مالک سے بے نیاز ہو جو کسی بالاتر اخلاقی قانون کی پابند نہ ہو جس کو کسی حساب لینے والے کی بازپرس کا اندیشہ نہ ہو، وہ اگر اپنے جسم و نفس کی طاقتوں پر قابو پا کر ایک پُرزور خودی بن جائے تو وہ دنیا میں فرعون اور نمرود، ہٹلر اور مسولینی جیسے بڑے بڑے مفسد ہی پیدا کر سکتی ہے۔ ایسے ضبطِ نفس نہ قابلِ تعریف ہے اور نہ وہ اسلام کو مطلوب ہے۔ اسلام جس ضبطِ نفس کا قائل ہے وہ یہ ہے کہ پہلے انسان کی خودی اپنے خدا کے آگے سرِ تسلیم خم کردے اس کی رضا کی طلب اور اس کے قانون کی اطاعت کو اپنا شعار بنا لے اس کے سامنے اپنے آپ کو جوابدہ سمجھ لے۔ پھر اس مسلم و مومن خودی کو اپنے جسم اور اس کی طاقتوں پر حاکمانہ اقتدار اور اپنے نفس اور اس کی خواہشوں پر تسلط حاصل ہو تاکہ وہ دنیا میں ایک مصلح قوت بن سکے۔

یہ ہے اسلامی نظر سے ضبطِ نفس کی اصل حقیقت۔ آئیے اب ہم دیکھیں کہ روزہ کس طرح انسان میں یہ طاقت پیدا کرتا ہے:۔

اگر آپ نفس و جسم کے مطالبات کا جائزہ لیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان میں تین مطالبے اصل و بنیاد کا حکم رکھتے ہیں اور وہی سب سے زیادہ طاقتور مطالبے ہیں۔ ایک غذا کا مطالبہ جس پر بقائے حیات کا انحصار ہے۔ دوسرا صنفی مطالبہ جو بقائے نوع کا ذریعہ ہے۔ تیسرا آرام کا مطالبہ جو قوت کارکردگی کی بحالی کے لیے ضروری ہے۔ یہ تینوں مطالبے اگر اپنی حد کے اندر ہیں تو عین منشائے فطرت ہیں لیکن نفس و جسم کے پاس یہی تین پھندے ایسے ہیں کہ ذرا سی ڈھیل پاتے ہی وہ اپنے جال میں پھانس کر آدمی کی خودی کو الٹا اپنا غلام بنا لیتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک مطالبہ بڑھ کر مطالبات کی ایک فہرست بن جاتا ہے اور ہر ایک زور لگاتا ہے کہ انسان اپنا مقصدِ زندگی، اپنے اصول اور اپنے ضابطے بھول کر بس اسی کے تقاضے پورے کرنے میں لگا رہے۔ ایک کمزور خودی جب ان تقاضوں سے مغلوب ہو جاتی ہے تو غذا کا مطالبہ اسے بندۂ شکم بنا دیتا ہے صنفی جذبہ اس کو حیوانیت کے اسفل السافلین میں پہنچا دیتا ہے اور جسمانی آرام طلبی اس کے اندر ارادے کی کوئی طاقت باقی نہیں رہنے دیتی۔ پھر نہ وہ نفس و جسم کی حاکم نہیں بلکہ ان کی محکوم بن کر رہتی ہے اور اس کا کام یہ رہ جاتا ہے کہ اس کے احکام کو بھلے اور بُرے جائز و ناجائز، عام طریقے سے بجا لایا کرے۔

روزہ نفس کی ان ہی تین خواہشوں کو اپنے ضابطہ کی گرفت میں لیتا ہے اور خودی کو ان پر قابو پانے کی مشق کراتا ہے۔ وہ اس خودی کا

یمان لاچکی ہے، یہ خبر دیتا ہے کہ تیرے خدا نے آج دن بھر کے لیے تجھ پر دانہ حرام کر دیا ہے اس مدت کے اندر تیرے لیے پاک غذا اور جائز کمائی کی حاصل ہوئی غذا بھی جائز نہیں ہے۔ وہ اس سے کہتا ہے کہ تیرے مالک نے آج تیری نفسی خواہشات پر بھی پابندی عائد کر دی ہے۔ صبح صادق سے غروبِ آفتاب تک تیرے لیے حلال طریقے سے بھی ان خواہشات کو پورا کرنا حرام ہے۔ وہ اسے اطلاع بھی دیتا ہے کہ تیرے رب کی خوشی اس میں ہے کہ دن بھر کی بھوک پیاس کے بعد جب تو افطار کرے تو نڈھال ہو کر لیٹ نہ جا بلکہ اٹھ کر عام دنوں سے زیادہ اس کی عبادت کر۔ وہ اس کو یہ حکم بھی پہنچاتا ہے کہ نماز کی لمبی رکعتوں سے فارغ ہو کر جب تو آرام لے تو صبح تک مدہوش ہو کر نہ پڑ جا بلکہ معمول کے خلاف سحری کے لیے اٹھ اور صبح سے پہلے اپنے جسم کو غذا دے۔ یہ سارے احکام پہنچا دینے کے بعد وہ ان کی تعمیل کا معاملہ خود اسی پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے پیچھے کوئی پولیس، کوئی سی۔ آئی۔ ڈی، کوئی خارجی دباؤ ڈالنے والی طاقت نہیں لگائی جاتی۔ وہ چھپ کر کھانے پینے یا صنفی خواہشات پورے کرے تو خدا کے سوا کوئی اسے دیکھنے والا نہیں ہے۔ وہ تراویح سے بچنے کے لیے کوئی شرعی حیلہ کر دے تو کوئی دنیوی طاقت اس پر گرفت نہیں کر سکتی۔ سب کچھ اس کے اپنے اوپر منحصر ہے۔ اگر مومن کی خودی واقعی خدا کی مطیع ہو چکی اور اس کے ارادے میں اتنا زور ہے کہ نفس پر قابو پا سکے تو وہ خدا ہی غذا تک کو صنفی خواہش کو اور آرام کی طلب کو اس ضابطہ میں کس دے گا جو خلافِ معمول اس کے لیے مقرر کر دیا گیا ہے۔

یہ صرف ایک دن کی مشق نہیں ہے۔ ایسی مشق کے لیے ایک دن کافی نہیں ہو سکتا مسلسل تیس دن خودی سے یہی مشق کرائی جاتی ہے۔ سال بھر میں ایک بار پورے ۷۲۰ گھنٹے کے لیے یہ پروگرام بنا دیا گیا ہے کہ رات کے آخری حصے میں اٹھ کر سحری کھاؤ۔ صبح پو پھٹتے ہی کھانا پینا بند کر دو، ہر قسم کی غذا سے پرہیز کرو۔ غروبِ آفتاب کے بعد ٹھیک وقت پر افطار کرو۔ پھر رات کا ایک حصہ تراویح کی غیر معمولی نماز میں کھڑے رہ کر گزارو اور چند گھنٹے آرام لینے کے بعد پھر دوسرے دن کے لیے یہی پروگرام شروع کر دو۔ اس طرح مہینے بھر تک پے در پے نفس کے ان تین سب سے بڑے اور سب سے زیادہ طاقت ور مطالبوں کے ضابطے میں کسے رہنے سے خودی کے اندر یہ طاقت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ خدا کی مرضی کے مطابق اپنے نفس و جسم پر حکومت کر سکے اور یہ عمر بھر میں صرف ایک مرتبہ کا پروگرام نہیں ہے بلکہ سن بلوغ کو پہنچنے کے بعد سے مرتے دم تک ہر سال میں ایک مہینہ اسی مشق کے لیے وقف کیا گیا ہے تاکہ نفس پر خودی کی گرفت بار بار تازہ اور سخت ہوتی رہے۔

یہ ساری مشق محض اس غرض کے لیے نہیں ہے کہ مومن کی خودی صرف اپنی بھوک، پیاس، شہوت اور آرام طلبی پر قابو پالے اور اس کی غرض یہ بھی نہیں ہے کہ اس کو نفس و جسم پر یہ قابو صرف ایک رمضان ہی کے مہینہ میں حاصل رہے۔ دراصل اس کا مدعا یہ ہے کہ نفس کے ان میں سب سے زیادہ زور دار حربوں کا مقابلہ کر کے وہ اس کے سارے ہی جذبات اور ساری ہی خواہشات پر قابو یافتہ ہو جائے اور اس میں اتنی طاقت پیدا ہو جائے کہ محض رمضان ہی میں نہیں بلکہ رمضان کے بعد بھی باقی گیارہ مہینوں میں وہ ہر اس خدمت کے لیے اپنے جسم اور اس کی طاقتوں سے کام لے سکے جو خدا نے اس پر فرض کی ہے۔ ہر اس بھلائی کے لیے کوشش کر سکے جس میں خدا کی رضا ہو، ہر اس برائی سے رک سکے جو خدا کو ناپسند ہو اور اپنی خواہشات و جذبات کو ان حدود کا پابند بنا کر رکھ سکے جو خدا نے اس کے لیے مقرر کر دی ہیں۔ اس کی باگیں نفس کے قبضہ میں نہ ہوں کہ جدھر بھی وہ چاہے اسے کھینچے کھینچے لیے پھرے بلکہ عنانِ اقتدار اس کے اپنے ہاتھ میں رہے اور نفس کی جن خواہشوں کو جس وقت اور جس حد تک اور جس طرح خدا نے پورا کرنے کی اجازت دی ہو انھیں اسی ضابطہ کے مطابق پورا کرے۔ اس کا ارادہ اتنا کمزور نہ ہو کہ فرض کو فرض جانتا بھی ہو، ادا بھی کرنا چاہتا ہو مگر جسم پر اس کا حکم ہی نہ چلتا ہو۔ نہیں، جسم کی مملکت میں وہ اس زبردست حاکم کی طرح رہے جو اپنے ماتحت عملہ سے ہر وقت اپنے حسبِ منشا کام لے سکتا ہو۔ یہی طاقت پیدا کرنا روزے کا اصل مقصد ہے۔ جس شخص نے روزے سے یہ طاقت حاصل نہ کی اس نے خواہ مخواہ اپنے آپ کو بھوک، پیاس اور رت جگے کی تکلیف دی۔

قرآن اور حدیث دونوں میں اس بات کو صاف صاف واضح کر دیا گیا ہے کہ روزے تم پر اس لیے فرض کیے گئے ہیں کہ تمھارے اندر تقویٰ کی صفت پیدا ہو۔ حدیث میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس نے جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا نہ چھوڑا اس کا پانی اور کھانا چھڑوا دینے کی خدا کو کوئی حاجت نہیں۔ نیز حضورؐ نے فرمایا کہ بہت سے روزہ دار ایسے ہیں جو روزے سے بھوک پیاس کے سوا کچھ نہیں پاتے۔

کراری کے جدید استعمالات

حال ہی میں اعضاء انسانی کو سُن کر دینے کے ماہرین نے کراری جیسے زہریلے گوند کے نئے استعمالات دریافت کیے ہیں جسے جنوبی امریکہ کے قدیم باشندے تیروں کے سروں کو زہریلا بنانے کے لیے کام میں لاتے ہیں۔ ان لوگوں نے بعض بوٹیوں کے رس میں تیروں کو ڈبو کر انھیں زہریلا بنانے کا فن صدہا سال پہلے دریافت کیا تھا اور یہ تیر شکار اور قبائلی دشمنوں کو نہ صرف مفلوج ہی بنا سکتے ہیں بلکہ انھیں دیکھتے ہی دیکھتے موت سے ہمکنار بھی کر دیتے ہیں۔

مدتِ دراز سے سائنسداں ان زہروں کو کسی مفید کام میں لانے کے خواہش مند تھے اور گزشتہ دس سال سے انھوں نے یہ بات دریافت کرلی ہے کہ یہ زہر عضلات انسانی کو ڈھیلا کرنے میں بیحد مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

پیٹ کی عمل جراحی میں عموماً یہ جملہ استعمال کیا جاتا ہے کہ فلاں مریض کے عضلات پورے طور پر ڈھیلے نہیں ہوتے تھے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس مریض کے عضلاتِ شکم زیادہ سخت تھے جن کی وجہ سے عمل جراحی مشکل ہو گیا۔

عضلات کے پورے طور پر ڈھیلا نہ ہونے کے باعث بعض اوقات آپریشن مکمل ہی نہیں ہو سکتا اور بعض صورتوں میں عمل جراحی کی تکمیل کے باوجود اس کے مطلوبہ نتائج برآمد نہیں ہوتے ایسی صورت میں اول تو عمل جراحی میں بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور دوسرے مریض کو غیر متوقع طور پر بہت دنوں تک شفاخانوں میں رہنا پڑتا ہے۔ لیکن اب عضلات کو بے حس اور ڈھیلا کرنے کے ماہر اس زہریلے گوند کو جسم انسانی میں داخل کر کے مریض اور جراح دونوں کو مذکورۂ بالا مشکلات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اور اگر کسی مریض کے عضلاتِ شکم غیر معمولی طور پر سخت ہوں تو ان سمی ادویہ کی ایک مقررہ مقدار کو نہایت احتیاط سے مریض کی رگ میں داخل کر کے عمل جراحی کو بے حد آسان بنایا جا سکتا ہے

مذکورۂ بالا زہریلے گوندان عضلات کو بھی بے حس اور مفلوج بنا سکتے ہیں جو سانس لینے کے کام میں آتے ہیں اس لیے جب کسی مریض کو ان سمیات کا استعمال کرایا جائے تو اس کے سانس کی آمد و رفت پر بھی نظر رکھنا اور بعض حالات میں سانس کی آمد و رفت کو برقرار رکھنے کے لیے خارجی امداد بھی بہم پہنچانا چاہیے۔ زہریلے گوند مریض کو بیہوش اور اس کے اعصاب کو ڈھیلا کرنے کے وقفہ کو بہت ہی کم کر دیتے ہیں اور اس طرح اس صدمہ میں بھی کمی ہو جاتی ہے جو اس قسم کی دواؤں کے عمل سے اعصاب کو پہنچتا ہے۔

مریضوں کو بے ہوش یا اعصاب کو بے حس بنانے کے علاوہ یہ گوندان جسمانی بے ترتیبیوں کو دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہو[تے] ہیں جن کی وجہ سے اعصاب میں تشنج ہو جاتا ہے۔ یہ زہریلے گوند [امراض] دماغ کے ماہرین کے لیے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

زخموں کو جلد بھرنے والی دوا

الفا الفا سے نکالے ہوئے سبز نباتی مادے (کلوروفل) کا [ایک] زخموں کو تیزی سے بھرنے میں بہت کارگر ثابت ہوا ہے۔ ٹیمپل [یونیورسٹی] میڈ[یکل] کالج فلاڈلفیا کے سائنس دانوں کے ایک گروہ نے وسیع تجربات کے [بعد] اس نئی دوا کو بہت سراہا ہے۔

زخموں کے اندمال کے لیے جو دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں، ان سائنس دانوں نے ان کے اندمالی اثر کو دیکھنے کے لیے [...] پر تجربات کیے جن میں پنسیلین، سلفا ادویہ اور کلوروفل کا [...] استعمال کیا گیا۔ تمام حالتوں میں کلوروفل کے استعمال سے سریع [ترین] اندمال پایا گیا۔

کلوروفل کے اس سریع اندمالی اثر کی تصدیق بعض دوسرے [سائنس] دانوں نے بھی کی ہے جنھوں نے اسے انسانوں اور جانوروں کے زخموں پر استعمال کیا ہے۔

کلوروفل کے اس حیرت ناک اندمالی اثر کی توجیہہ سائنس دان [یہ کرتے] ہیں کہ یہ مضرت رسیدہ بافتوں اور زخمی رقبے میں خلیات کی بالیدگی کو تحریک پہنچاتی ہے جس سے زخموں کا اندمال بہت جلد ہو جاتا ہے۔ [اس] سے پہلے بھی کلوروفل کے اندمالی اثر کے متعلق بعض دوسرے سائنس دانوں اور بالخصوص امریکہ کے فوجی طبی شعبہ کے کرنل وارنر باورس نے توجہ دلائی تھی۔ کرنل باورس کو دوسری جنگ عظیم کے ان زخموں پر اس کے استعمال سے کامیاب نتائج حاصل ہوئے تھے جن میں دوسرے معالجات سے کوئی کامیابی نہیں ہوئی تھی۔

سلاجیت کی کہانی ایک شکاری کی زبانی

کوہستانی چٹانوں کی دوا

سلاجیت کا نام میں نے پہلے کبھی نہیں سنا تھا۔ ہم لوگ ایک زخمی
ش میں دن بھر جنگل میں بھٹکتے رہے اور سخت محنت کے بعد اسے ختم
پہاڑی گاؤں میں دم لینے کے لیے ٹھیرے۔ ہماری پارٹی کا ہر شخص
یے جو کم سے کم بچ گئی اور بالآخر شیر مارا گیا۔ ایک پہاڑی مرد
اشارے سے اس دشوار گزار پہاڑی کو بتایا اور کہا "یہی وہ جگہ
سلاجیت ہے"۔

کھر پہنچنے تک میں نے اپنی ناواقفیت کو پوشیدہ رکھا اور پھر پوچھا کہ
جیت ہو کیا بلا ہے؟" ایک دوست نے بتایا کہ وہ ایک نادر گوند جیسی
دا کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ دوسرے نے کہا کہ وہ ایک جادو
ی دوا ہے جو کمزوری اور ذیابیطس کے لیے اکسیر ہے۔ تیسرے صاحب جو
دو کچھ پن سے بولے' اجی یہ سمجھ لیجیے کہ وہ ایک طرح کی خام فیرٹیٹ
شراس ہے۔ لیکن انھوں نے یہ اعتراف کیا کہ وہ دوائی خواص
د۔ بالخصوص ذیابیطس میں مفید ہے۔

حقیقت سلاجیت دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک سورج پتی سلاجیت
قسم ہے اور سورج کی گرمی سے چٹانوں میں سے باہر رس آتی ہے اور
گئی پتی سلاجیت ہے جو سلاجیت والی چٹان کو توڑ کر اس کے
و پانی میں گرم کر کے نکالی جاتی ہے۔

دو ہفتے بعد میں اس کوشش میں واپس گیا کہ سلاجیت کے جائے
یت دیکھوں۔ پہلے سو میل میں نے موٹر پر طے کیے اور باقی پندرہ
بائیکل پر گیا، جہاں پہلے کبھی اس درون "احتراقی انجن" کی آواز
گئی ہوگی۔ جب میں پرس پال گاؤں میں پہنچا جو ہمارے ڈیرے
فاصلہ تھی، تو وہاں کے پہاڑی باشندے کسی قدر بے رخی سے پیش آئے
کہ سلاجیت والی جگہ تک پہنچنا بہت مشکل ہے اور پھر وہاں شہد
بکثرت ہیں۔ معمولی مکھیاں نہیں بلکہ ڈسنے والی بھڑیں جو آدمی
ے ڈالتی ہیں اور جنھیں موریا لوگ "پہاڑوں کے چھوٹے آدمی" کے
یاد کرتے ہیں۔ میں نے پوچھا کہ کسی نے کبھی سلاجیت کی چٹان دیکھی
بہت پوچھ گچھ اور سمجھانے کے بعد جواب ملا کہ جی ہاں' ایسی چٹانیں
ہیں۔ معلوم ہوا کہ بعض افیون کے رسیا پہاڑی کبھی کبھی
شہد اور سلاجیت لانے کے لیے ان دشوار گزار پہاڑیوں کے
اوپر تک چڑھ جاتے اور وہاں سے سلاجیت لا کر افیون کے بدلے سلاجیت
دے دیا کرتے ہیں۔ لیکن شاید ہی کوئی عقل کا مارا دیہاتی ایسا ہوگا جو ان
افیمچیوں کی ریس کرے۔ جب یہ راز معلوم ہو گیا تو میں نے گاؤں والوں
میں افیمچیوں کی تلاش شروع کی۔ دو افیمچی مل گئے۔ مگر اس وقت انکی جیبیں
بھری ہوتی تھیں اور وہ اتنی زیادہ افیون کھا چکے تھے کہ پہاڑ تو کجا ایک
زینہ چڑھنا بھی ان کے لیے دشوار تھا۔ تیسرا افیمچی ایسا ملا جس کی جیب خالی
تھی اور وہ پانچ روپے کے لالچ میں سلاجیت کی پہاڑی دکھانے کے لیے
رضامند ہو گیا۔ مگر اس شرط کے ساتھ کہ جتنی سلاجیت ہاتھ آئے وہ اس کی
ہوگی۔ اس شرط کو میں نے منظور کر لیا۔ مگر اب ہمارا سامان لیجانے کے لیے
کم از کم آدھے درجن آدمیوں کی ضرورت تھی جن کے بہ آسانی ملنے کی مجھے
کوئی امید نہ تھی۔ لیکن مجھے تعجب ہوا کہ بالآخر تقریباً سارا گاؤں اس مہم پر
ساتھ جانے کے لیے آمادہ ہو گیا اور ساتھ چلنے والے رضاکاروں کی کوئی کمی نہ
رہی۔ اب ان لوگوں نے ہماری مہم کی تمام تفصیلات خود ہی طے کر لیں۔

ہمارا سامان مختصر ہی تھا۔ میرے تصویر کشی کے کیمرے، ایک بندوق
(غلاف بند کیس میں رکھی ہوئی)، بہت سی رسیاں اور چند کلہاڑیاں۔ ایک
آدمی کے پاس ایک ہی چیز تھی جس کا لے جانا مشکل نہ تھا۔ لیکن میں نے
یہ احتیاط کی کہ اپنے کیمرے علیحدہ علیحدہ آدمیوں کو دیے تاکہ ضرورت کے
وقت کم از کم کسی ایک آدمی سے ایک کیمرہ تو مل سکے۔

مسلسل چار میل کی چڑھائی جو زیادہ مشکل نہ تھی ہمیں پہاڑ کے
اس ڈھلوان حصہ تک لائی جو گویا سلاجیت کا محافظ سنتری تھا۔ اب ہم نے
آپس میں مشورہ کیا کہ آگے بڑھنے کی بہترین ترکیب کیا ہے؟ افیمچی جو ہمارا
خاص رہنما تھا نہایت پست حالت میں تھا کیوں کہ اس کا نشہ ہرن ہو چکا
تھا اور اس کے پاس افیون باقی نہ تھی۔ لیکن میں نے ایسے حادثہ کے لیے
پیش بندی کر لی تھی۔ چناں چہ میں نے اپنی جیب سے افیون کی ایک چھوٹی ڈلی
نکال کر اسے دی جسے اس نے فوراً نوش جان فرما لیا۔ تھوڑی دیر ٹھیرنے کے

بعد تاکہ افیون اپنا رنگ لے آئے، ہم پھر چل پڑے اور اب آخری منزل یعنی سلاجیت ہمالیہ کی چڑھائی ہمارے سامنے تھی۔

اب ہم سب رسیوں سے باہم دگر حلقہ بند ہو گئے، تاکہ آگے والا نیچے والے کو سنبھال سکے اور سہارا دے سکے۔

لیکن چڑھنا گویا آڑا ٹیڑھا رینگنا تھا ـــــ پھسلنا اور اوپر چڑھنا، پھسلنا اور نیچے پھسلنا، پھر پاؤں جمانا اور اوپر چڑھنا۔ میں کریپ سول کے بوٹ پہنے ہوا تھا جس کے ربڑ کے تلے تھے جن میں سخت ربڑ کی کیلیں جڑی ہوتی تھیں جنگل میں چلنے کے لیے بوٹ بہت اچھے ہوتے ہیں لیکن چٹانی چڑھائی کے لیے یہ "پھسلنے" ثابت ہوئے۔ چنانچہ میں نے انھیں اتار ڈالا اور ننگے پاؤں چڑھتا رہا جس کی تکلیف بعد میں کئی دن تک اٹھانی پڑی۔ ہر پچاس گز کے بعد ہمیں ٹھیرنا اور دم لینا پڑتا تھا۔ کوئی ایک گھنٹہ کی پتہ مار چڑھائی کے بعد ہم ایک ڈھلوان پہاڑی کنگرے پر پہنچے، جہاں سے سلاجیت تقریباً پچاس فٹ کے فاصلے پر تھی۔ یہاں میں نے سب سے آخری عکسی تصویر لی۔ سب سے آخری چڑھائی تو بس جان لیوا ہی تھی اور اس سے نبٹنے کے لیے ہم سبھوں نے اپنا اپنا بار بوجھ اتار دیا اور صرف رسی کا سہارا اپنے پاس رہنے دیا۔ پارٹی میں کا ایک شخص بڑی رسی کے آخری نچلے سرے پر لٹکا رہا اور وہیں ہمارے سامان کا پشتارہ بھی تھا، جسے چھوڑ کر ہم آگے اور اوپر کی طرف بڑھے۔

ہلکے رنگ کی چٹان سے نکلنے والی سلاجیت بھورے کولتار کی طرح نظر آتی ہے۔ جب وہ رِس کر نکلتی ہے تو نرم ہوتی ہے لیکن پھر جلد ہی خشک ہو کر ریتیلے پتھر کی طرح منجمد ہو جاتی ہے۔ ہمارے سامنے کی چٹان میں دو جگہ سے سلاجیت رِس رِس کر نکل رہی تھی۔ ہم نے ایک جگہ کو منتخب کیا اور اس کی طرف چڑھنے لگے۔ مگر بعد میں معلوم ہوا کہ ہم نے غلط جگہ کا انتخاب کیا تھا کیوں کہ دوسری جگہ پہنچنا آسان تھا۔

تقریباً بیس فٹ فاصلہ ہمیں چٹان کی ڈھلان پر لیٹ کر کے اوپر چڑھنا پڑا تب جا کر کہیں اور اوپر چڑھنے کے لیے پاؤں جمانے کا موقع ملا۔ نیچے دیکھتے ہیں تو ہزار فٹ کی گہرائی کی خندق نظر آتی جس کو دیکھ کر سر چکرانے لگا مجھے اپنی رسی پر بڑا بھروسہ تھا، مگر قدم قدم پر خدشہ ہوتا تھا کہ اب میرا آخری وقت قریب ہے کیوں کہ رسی خواہ کیسی ہی مضبوط ہو مگر پتھر پر لگنے سے آخر گھس کر کمزور ہو جاتی ہے۔ آخری منزل پر خوش قسمتی سے مجھے ایک بانس کا ٹھونٹھ مل گیا جو ایک دَرز میں مضبوط جما ہوا تھا۔ اس سے میرے پاؤں کی انگلیوں کو خاصہ سہارا مل گیا اور میں اپنی رسی کو آسانی سے پھنسا سکا۔ اب کامیابی قریب تھی۔ آخر کار ہم خدا خدا کر کے سلاجیت کے پاس پہنچے ہم نے اب تک بھڑوں کا کوئی چھتہ نہ دیکھا تھا، مگر آج جو میں نے کنکھیوں سے دیکھا تو سلاجیت کی درز سے آگے کو نصف درجن چھتے نظر پڑے جو مجھ سے دس بارہ قدم فاصلے پر ہی تھے۔ مگر قسمت نے یاوری کی کہ بھڑوں نے مجھ پر حملہ نہیں کیا اور میں نے اطمینان کا سانس لے کر اپنا چاقو چمڑے کے غلاف میں سے باہر نکالا اور جلدی جلدی اس کی نوک سے کرید کر سلاجیت کے چند ٹکڑے اپنی جیب میں ڈالے۔ ابھی ان میں کچھ خوشبو باقی تھی لیکن جب یہ بالکل خشک ہو گئے تو کوئی خوشبو باقی نہ رہی۔

اب ہم فوراً واپس ہونے کے لیے چل پڑے۔ لیکن یقین جانیے کہ پھسلواں پہاڑی چٹان سے نیچے اترنا اوپر چڑھنے سے بدرجہا زیادہ مشکل اور صبر آزما کام تھا۔ میری کمر کو رسی کے ساتھ بندھے ہوئے مودیا نے نیچے کی کھائی کی طرف دیکھ کر کچھ ایسی بدحواسی ظاہر کی کہ چند منٹ تک مجھے خود اپنی جان کی فکر پڑ گئی۔

بہر حال خدا خدا کر کے ہم سب نیچے پہنچے۔

گاؤں میں اپنے ڈیرے پر پہنچ کر میں نے سلاجیت کے ایک ٹکڑے کو اپنے میلے رومال پر رکھ کر اس کا فوٹو لیا۔ سلاجیت کا کوئی حصہ میں اپنے گھر نہ لا سکا کیوں کہ میں نے حسب وعدہ حاصل شدہ تمام ٹکڑے اپنے شیرپا رہنما کے حوالے کر دیے تھے۔

اصلی سلاجیت حاصل کرنے میں جو مصیبتیں پیش آتی ہیں (بعض دفعہ جان تک کے لالے پڑ جاتے ہیں)، اس کا کسی قدر اندازہ آپ مندرجہ بالا بیان سے کر سکتے ہیں۔ معلوم نہیں بازار میں جو سلاجیت معمولی عطاروں سے ملتی ہے وہ کہاں تک اصلی ہوتی ہے؟

اور کچھ نہیں تو اچھا سننے والے ہی بن جایئے!

از مسٹر:۔ ایس۔ اے خالق۔ ایڈیٹر "روپیہ میگزین" دہلی

ماہرین نفسیات جو کامیابی کے رازوں کا کھوج لگانے میں ہر وقت غلطاں و پیچاں رہتے ہیں ایک نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ سننا اور پوری توجہ سے سننا بھی کامیابی کا بہت بڑا راز بلکہ زندہ جادو ہے۔

ہمارے بزرگ، ہمارے رشتہ دار، ہمارے دوست، ہمارے گاہک غرض ہر وقت یہ بات چاہتے ہیں کہ ان کی گفتگو ان کے تجربات اور ان کی خواہشات پر سو فیصدی توجہ کی جائیے۔ جب وہ بول رہے ہوں تو ہرگز دخل نہ دیا جائے اور ان کی کسی چیز پر اعتراض بھی نہ کیا جائے۔ اگر سننے والے کچھ بولیں تو صرف ان کی ذات یا ان کے کام کی تعریف پر زبان کھولیں ان کی بات کاٹیں ورنہ نہیں اگر ذرا بھی اس کے خلاف کیا تو یہ ناراضگی کی جڑ بن جائے گا۔

اس کی وجہ بالکل صاف ہے۔ برتری حاصل کرنا یا خود اپنے کو برتر سمجھنا فطرت انسانی میں شامل ہے۔ برتری کے اس جذبہ کے ماتحت بیشمار عورتیں اور مرد دوسروں کی گفتگو میں کوئی غیر معقول دلچسپی نہیں لیتے، وہ خود بولنے کے زیادہ خواہشمند ہوتے ہیں اور زیادہ تر اپنی ذات کے متعلق ہی گفتگو کرنا چاہتے ہیں۔

اس قسم کے لوگوں سے بیشمار ناظرین واقف ہیں جو شادی کی تقریب یا مجمع میں بولنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ زیادہ تر اپنے ہی متعلق بولتے ہیں اپنے تجربات اپنے کارنامے، اپنے سفر کے حالات، اپنی کامیابی کے طریقے اپنے دینی یا سیاسی عقیدے، اپنی سوانحعمری، اپنے جذبات یا اپنی کوئی اور کہانی جو شیطان کی آنت کی طرح لمبی ہوتی ہے، شروع کر دیتے ہیں۔ ان کو کوئی خاص دلچسپی نہیں ہوتی۔ اس پر بھی یہ ام کہانی کسی طرح ختم ہونے میں نہیں آتی۔ بولتے ہی جاتے ہیں اور سننے والوں کو دم لینے کی مہلت بھی نہیں دیتے، کیونکہ ان کو ڈر رہتا ہے کہ میں چپ ہوا اور کوئی دوسرے صاحب فوراً تقریر شروع کر دیں گے۔

نفسیات کی اس عجیب تحقیقات سے بڑے بڑے فائدے بھی اٹھائے جا سکتے ہیں، مثلاً کسی بڑے صاحب سے ملاقات درپیش ہو یا کوئی آرڈر حاصل کرنا ہو، ملازمت کے سلسلے میں ترقی حاصل کرنی ہو یا کسی اور طرح کی رعایت یا سفارش کی ضرورت ہو تو ملاقات کے وقت جلد سے جلد کوئی ایسی ترکیب کرنی چاہیے کہ وہ صاحب گفتگو شروع کر دیں اور دم بخود ہو کر پوری پوری توجہ سے اس گفتگو کو سننا چاہیے۔

اس گہری توجہ کی وجہ سے یہ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ہی متعلق گفتگو شروع کر دیں یا اپنی رائے کا اظہار کرنے لگیں۔ یہ بڑا سنہری موقع ہوتا ہے ایسے نازک موقع پر اعتراض کرنا یا بحث کرنا بنے بنائے کھیل کو بگاڑ دے گا اور چنے چنائے محل کو گرا دے گا۔ جہاں تک ہو سکے اور زیادہ توجہ کرنی چاہیے اور اعتراض کا خیال بھی نہ کرنا چاہیے۔ اس طرح رعایت کے خواہشمند ان صاحب کے دل میں گھر کر لیں گے اور دلی مراد اور رعایت حاصل کر کے خوش خوش واپس آئیں گے۔ یہ خدا لگتی بات ہے، کہ ہم سب کو اچھا سننے والوں کی تلاش رہتی ہے اس میں چھوٹی حیثیت کے لوگ بھی شامل ہیں اور بڑے بڑے بھی۔

تقدیر سے اچھا سننے والا جب مل جاتا ہے اور یہ اتفاق شاذ و نادر ہی ہوتا ہے تو اپنے دل کی بھڑاس نکل جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عموماً بڑے آدمیوں کے جگری دوست معمولی آدمی ہوتے ہیں کیوں کہ رعب کی وجہ سے وہ ان کی باتیں بڑے غور سے سنتے ہیں۔ ابراہم لنکن (پیدائش ۱۸۰۹ء وفات ۱۸۶۵ء) امریکہ کے بڑے پریذیڈنٹ ہوتے ہیں۔ ان کے افلاس کی حالت میں ان کے ایک پڑوسی تھے جو کسی اور شہر میں رہتے تھے۔ ایک مرتبہ لنکن نے ان کو خط لکھا کہ "آپ واشنگٹن آئیے۔ مجھے آپ سے کچھ مشورہ کرنا ہے۔"

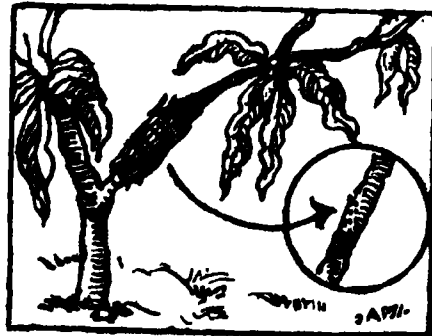
جب یہ دوست آئے تو لنکن نے بڑے تپاک سے ملاقات کی خوب آؤ بھگت کی۔ بڑی خاطر سے ان کو اپنے ساتھ کھانا کھلایا۔ کھانے کے بعد لنکن آدھی رات تک خود بولتے رہے اور ان کے دوست ایسی خاموشی سے سنتے رہے گویا ان کو سانپ سونگھ گیا ہے۔ ۱ بجے پریذیڈنٹ نے ان کو سلام کیا، مصافحہ کیا اور سونے کے کمرہ میں بھیجدیا۔ صبح کو مناسب تحفے دیکر انھیں رخصت کیا۔ پریذیڈنٹ نے ان سے کوئی مشورہ طلب نہیں کیا، کوئی رائے نہیں لی۔ بعد میں پریذیڈنٹ کے ایک دوست نے بتایا کہ پریذیڈنٹ کو ایک اچھا سننے والے کی ضرورت تھی اور وہ اپنا دل ہلکا کرنا چاہتے تھے۔

اس مہینے کا پھل

آم

آم بھارت اور پاکستان کا مشہور ہردلعزیز پھل ہے۔ اس کو اگر برصغیر کے پھلوں کا بادشاہ کہا جائے تو بجا ہے۔ بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب کو مرغوب ہے اور اس کثرت سے پیدا ہوتا ہے کہ امیر و غریب سب ہی اپنی اپنی پسند کے مطابق کھاتے ہیں۔

یہ برصغیر اور جنوب مشرقی ایشیا کے بعض ممالک کے لیے مخصوص ہے یورپ میں بالکل نہیں پیدا ہوتا۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس برصغیر کی آب و ہوا ہی اسے زیادہ موافق ہے۔ صوبہ یو۔پی۔ بہار، اڑیسہ اور بنگال میں اس کی پیدائش سب سے زیادہ ہے۔ یو۔پی میں لکھنو، بنارس، گورکھ پور، مراد آباد، سہارنپور، مظفر نگر اور میرٹھ کے اضلاع میں اس کی بے حد کثرت ہے۔

آم کی تاریخ:۔ قدیم زمانہ میں آم برصغیر کے جنگلوں میں دوسرے جنگلی درختوں کی طرح پیدا ہوتا تھا۔ جیسا کہ آج کل بھی بعض علاقوں میں خودرو جنگلی آم ہوتا ہے۔ لیکن جوں جوں یہاں کے باشندوں نے تہذیب و تمدن میں ترقیاں کیں، توں توں انھوں نے کارآمد جانوروں کے گلے رکھنے اور مفید عام غلوں اور پھلوں کی کاشت بھی اختیار کی۔ دوسرے پھلدار درختوں کی طرح آم کے باغات بھی لگائے جانے لگے۔ لیکن آم نے اعلیٰ درجہ کے مدارج خاندان مغلیہ کے زمانہ میں خصوصاً اکبر اعظم اور جہانگیر عادل کے زمانے میں طے کیے۔ اکبر اعظم نے اپنے دور سلطنت میں جس طرح دوسرے علوم و فنون کو ترقی دی، نئی نئی معلومات حاصل کیں اسی طرح اس نے فن باغبانی کی طرف بھی اپنی توجہ مبذول کی۔ درختوں میں پیوند لگا کر بہترین پھل حاصل کرنے کا

طریقہ اسی جدت پسند بادشاہ کی کوشش کا نتیجہ ہے۔ اسی بادشاہ کے حکم سے سب سے پہلے محمد قلی افشار نے (جو کشمیر کے باغات کا منصرم تھا) کابل سے شاہ آلو منگوا کر پیوند لگایا تھا۔ اس کے بعد دوسرے درختوں کے پیوند لگا[نے] کا رواج ہوا اور جہانگیر کے زمانہ میں اعلیٰ درجہ کے قلمی آم حاصل کیے جانے لگے۔

آم کی قسمیں:۔ قلمی اور تخمی یہ آم کی دو بڑی قسمیں ہیں۔ پھر ان میں سے ہر ایک مزے، شکل و صورت اور مقام پیدائش کے اعتبار سے جیسیوں قسم کا ہوتا ہے۔ بعض تخمی آم قلمی آموں کی گٹھلی بو کر پیدا کیے جاتے ہیں۔ اگرچہ ان کا مزہ قلمی آموں جیسا ہوتا ہے لیکن جسامت میں ان سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ دوسری قسم کے تخمی آم دیسی آم کہلاتے ہیں جو عام طور پر قصبات و دیہات میں پائے جاتے ہیں۔ درحقیقت یہ ہی اس قدیم زمانہ کے جنگلی آموں کی یادگار ہیں جو جنگلوں میں پیدا ہوتے تھے۔

کچے آم کو جب تک اس میں گٹھلی پیدا نہ ہو جائے کیری کہتے ہیں۔ جو آم درخت پر پکنے کے بعد خود بخود ٹوٹتا ہے وہ ٹپکا کہلاتا ہے اور جو آم درخت سے کچا ہی توڑ کر بھوسے اور گھاس پھوس وغیرہ میں دبا کر پکا لیا جاتا ہے پال کا آم کہا جاتا ہے۔ ٹپکے کا آم پال کے آم سے کم شیریں ہوتا ہے اور دونوں کی لذتوں میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔

قلمی آم نہایت لذیذ شیریں اور بے ریشہ ہوتا ہے اور عموماً تراش کر کھایا جاتا ہے۔ تخمی آموں میں بعض میٹھے، بعض کھٹ مٹھے اور بعض کھٹے ہیں۔ عموماً تخمی آموں کا رس چوسا جاتا ہے۔ بعض کا رس پتلا ہوتا ہے اور بعض گاڑھا۔ یوں تو ہر شخص کا مذاق اور پسند جدا جدا ہے۔ لیکن عام طور پر تخمی آموں میں اچھا آم سمجھا جاتا ہے جس کا رس پتلا، بے ریشہ ہو اور گٹھلی سی [...] رکھتا ہو۔ قلمی آم کی اگرچہ بہت سی قسمیں ہیں لیکن ان میں جو زیادہ مشہور ہیں اور اپنے خاص خاص ناموں سے مشہور ہیں۔ ناظرین کی معلومات کے لیے درج ذیل کرتے ہیں۔ یہ نام زمانہ قدیم سے مشہور ہیں۔ ممکن ہے کہ بعض مقامات میں دوسرے ناموں سے مشہور ہوں۔

(۱) **سرولی:۔** یہ آم پاکستان خصوصاً لاہور میں سہارنی کے نام سے مشہور ہے۔ بعض مقام پر یہ ہی بمبئی کہلاتا ہے۔ وزن ڈیڑھ پاؤ تک ہوتا

ت خوش ذائقہ اور شیریں ہوتا ہے

الدہ :۔ یہ وزن میں ایک سیر تک ہوتا ہے۔ اس میں شیرینی کم ہوتی ہے اس
بت کم پسند کیا جاتا ہے۔ عموماً اس کا مربہ ڈالا جاتا ہے۔

رحمت خاص :۔ یہ آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ نہایت خوش ذائقہ نرم گودے کا آم ہے
لفانسو۔ ایک پاؤ وزنی ہوتا ہے مزہ میں شیریں اور نہایت لذیذ ہوتا ہے اور اعلیٰ درجہ کے فوائد رکھتا ہے

بہشت :۔ ایک پاؤ وزنی ہوتا ہے۔ نہایت لذیذ ہے لطیف شیرینی رکھتا ہے۔

بیگم پسند :۔ ڈیڑھ پاؤ وزنی ہوتا ہے۔ مرشد آباد (بنگال) کے آموں میں بہترین
تسلیم کی جاتی ہے

بیس :۔ یہ آم ڈیڑھ پاؤ وزنی ہوتا ہے لذیذ آموں میں شمار کیا جاتا ہے یہاں میں بہت
بکتا ہے۔

لنگڑا بنارسی :۔ آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہے اعلیٰ درجہ کے آموں میں شمار کیا جاتا ہے
ین بھوگ :۔ بنگال میں ہوتا ہے شکل میں خوبصورت اور مزے میں نہایت
گوار ہوتا ہے۔

موہن بھوگ :۔ پاؤ سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ اچھی قسم کا آم ہے۔

سفیدہ لکھنؤ :۔ پاؤ سیر تک وزن کا ہوتا ہے۔ نہایت خوش مزہ ہوتا ہے۔

سفیدہ ملیح آبادی :۔ یہ بھی وزن میں پاؤ سیر تک ہوتا ہے۔ نہایت لذیذ
شیریں آم ہے۔

دسہری :۔ پانچ چھٹانک تک وزنی آم ہے نہایت مزیدار اور شیریں آم ہے۔

سیند وریا۔ اس کو گلاب خاص بھی کہتے ہیں۔ تین چھٹانک تک وزنی ہوتا ہے۔

ثریا :۔ تین چھٹانک وزنی ہوتا ہے شکل کے لحاظ سے خوبصورت اور مزے
کے اعتبار سے نہایت لذیذ اور خوشگوار شیریں ہوتا ہے۔

امن حبارسی :۔ نصف سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا بہت باریک
اور مزے میں نہایت لذیذ ہے۔

نیلم الو :۔ بنگال کا مشہور آم ہے۔ ایک پاؤ تک وزنی ہوتا ہے۔

بہشت چونسا۔ آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کے آموں میں
رکھا جاتا ہے۔ نہایت لذیذ اور شیریں ہوتا ہے۔

فجری گولہ۔ سہ چھٹانک وزنی ہوتا ہے۔ زیادہ اچھا نہیں سمجھا جاتا۔

فجری کلاں :۔ ا سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ اچھا آم ہے۔

روح نبات :۔ آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ نہایت شیریں ہوتا ہے۔ اس
کے قاشوں سے زردہ چاول پکائے جاتے ہیں۔

ملغوبہ حیدر آباد۔ حیدر آباد دکن کا بہترین آم ہے تین پاؤ تک وزنی ہوتا ہے

گٹھلی چھوٹی نکلتی ہے۔ نہایت لذیذ اور شیریں ہوتا ہے۔

۲۳۔ گولہ بھدیاں۔ ایک سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ بھادوں کے مہینے میں پکتا ہے
اور کثرت سے پھلتا ہے۔

۲۴۔ طوطا پری سرخ :۔ آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہے۔ سرخ اور زرد رنگ کا ہوتا
ہے۔ نہایت خوبصورت اور شیریں آم ہے۔

۲۵۔ میر جعفر :۔ بنگال کا مشہور آم ہے شکل کے لحاظ سے خوبصورت اور مزہ
کے اعتبار سے نہایت شیریں خوشگوار ہے۔ پانچ چھٹانک تک وزنی ہوتا ہے۔

آم کا مزاج :۔ کچا ٹھنڈا ہوتا ہے اور پکا گرم و تر۔

آم کا استعمال :۔ کچے آم کو چھیل کر اس کا گودا اتار کر گڑنبہ اور چٹنی بنا کر استعمال
کرتے ہیں اور اچار بھی بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب گودے کو خشک کر لیتے
ہیں تو یہ امچور کہلاتا ہے۔ اس سے بھی چٹنیاں بناتے ہیں۔ نیز سالن اور ترکاریوں
کو چاشنی دار بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ کچے آموں کا اچار اور مربے بھی ڈالتے ہیں

آم کے فائدے :۔ آم مزے اور فائدے کے اعتبار سے پھلوں کا سرتاج
ہے۔ پکا ہوا میٹھا آم خواہ وہ قلمی ہو یا تخمی کافی غذائیت رکھتا ہے اس کے متواتر
استعمال سے بدن میں خون کی پیدائش بڑھ جاتی ہے جس سے بدن کی پرورش ہوتی
اور وہ طاقتور اور فربہ ہو جاتا ہے۔ یہ طبیعت میں فرحت بخشتا ہے اور اعضائے رئیسہ
شریفہ معدہ، جگر، قلب اور پھیپھڑوں کو قوی کرتا ہے قبض کو دور کرتا ہے، قوت باہ
کو بڑھاتا ہے اور مادہ تولید کی پیدائش کو زیادہ کرتا ہے۔ غرض یہ کہ ضعیف لاغر
آدمیوں کے لیے نہایت مفید پھل ہے۔ جوانوں اور بوڑھوں کے علاوہ بچوں کے لیے
بھی فائدہ مند ہے۔ بچے طبعاً اس کی طرف راغب ہوتے ہیں اور اس کو رغبت سے
کھاتے ہیں جس سے ان کے جسمانی نشو و نما میں مدد ملتی ہے۔

جدید تحقیقات بھی اس کے ان فائدوں کی تصدیق کرتی ہے۔ سربرآوردہ محققین
کے نزدیک آم میں حیاتین الف اور حیاتین ج بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے
ہیں۔ چنانچہ ان کی تحقیق کے مطابق آم کی مشہور قسم الفانسو میں سیب سے چھ گنا اور
سنترے سے چالیس گنا زیادہ تک حیاتین ج (وٹامن سی) موجود رہتے ہیں۔

آم کب اور کس طرح کھانا چاہیے؟ آم کھانے کے لیے سب سے اچھا
وقت کھانا کھانے کے بعد کا ہے یا سہ پہر کو بطور ناشتہ کھایا جائے صبح کو نہار
منہ مناسب وقت نہیں ہے۔

آم کھانے سے پہلے آموں کو ٹھنڈے پانی میں ڈالیں۔ اس کے بعد تراش
کر ان کا گودا کھائیں لیکن اگر آم تخمی ہوں تو ان کو کھانے کا بہترین طریقہ ان کا رس
چوسنا ہے ان کو بھی پانی میں ڈالکر ٹھنڈا کر لیا جائے اس کے بعد ہاتھوں سے دبا دبا کر

پلپلا کرلیا جاتے۔ اس کے بعد چھلکی سے ڈنٹھل کے حصہ کو توڑ کر آم کو دبا کر اس کا چیپ نکال دیا جائے اور پھر آم کو دبا دبا کر اس کا رس چوسا جاتے۔

آم کے لذیذ اور خوش گوار ہونے کی وجہ سے آدمی اس کے کھانے میں بس ہوتا ہے۔ پیٹ بھر جاتا ہے لیکن طبیعت نہیں بھرتی۔ اس لیے کہ جب تک آم ملتے رہتے ہیں برابر کھاتے جاتے ہیں۔ یہ طریقہ مناسب نہیں ہے۔ اس سے معدہ پر غیر معمولی بار پڑتا ہے۔ آم اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا، پیٹ اپھر جاتا ہے۔ بعض اوقات دست بھی آنے لگتے ہیں۔ ہیضہ ہو جاتی ہے اور فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔ تخمی آموں کے مقابلہ میں قلمی آم جن کا گودا تراش کر کھایا جاتا ہے، دیر ہضم اور نفاخ ہوتے ہیں اور غلیظ رس والے آموں سے پتلے رس والے آم زود ہضم ہوتے ہیں۔ بہرحال آم خواہ کیسا ہی ہو اعتدال سے کھایا جائے۔ اس سے پیٹ کو زیادہ نہ بھرا جائے۔

آم کی اصلاح

:۔ عام طور پر جامنیں آم کی مصلح مشہور ہیں۔ آم کھانے کے بعد چند جامنیں کھانے سے وہ جلد ہضم ہو جاتے ہیں اور ان سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کے لیے دودھ کو بھی آم کا مصلح خیال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ آم کھانے کے بعد دودھ پیتے ہیں۔ ہمارے نزدیک آم کھا کر دودھ پینے سے آم کا فائدہ بڑھ جاتا ہے، ورنہ دودھ آم کے جلد ہضم کرنے یا اس سے پیدا شدہ نفخ کو دور کرنے میں چنداں موثر نہیں ہے۔

کچے آم کا استعمال

:۔ کچا آم بھوک لگاتا ہے اور صفرا کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ بچے اور عورتیں کچے آموں (کیری) کو چھیل کر نمک مرچ لگا کر کھاتے ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے۔ اس سے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔ البتہ اگر کچے آم سے چٹنی بنا کر غذا کے ساتھ کھائیں یا گڑ نبہ بنا کر استعمال کریں تو اس سے بھوک اچھی لگتی ہے، غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے اور اس کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ گرم مزاجوں کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ صفراوی مزاجوں میں صفرا کی زیادتی کو کم کرتی ہے۔ کچا آم لوؤں کی مضرت کو بھی دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ کچا آم لیکر بھوبل میں دبا دیا جائے۔ جب وہ بھوبل میں پک جاتے تو اس کو نکال کر اس کا گودا پانی میں ملا کر مصری یا کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں اگر خوشبودار مفرح بنانا چاہیں تو قدرے عرق کیوڑہ یا عرق بیدمشک چھڑک لیں۔

آم کی مضرتیں

:۔ پکا ہوا میٹھا آم اگر اعتدال کے ساتھ کھایا جائے تو تقریباً ہر شخص کو موافق آجاتا ہے اور اس سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں۔ البتہ کچا آم (کھٹا ہو یا پکا)، کچے آم کی چٹنی، اچار، یہ سب گرم صفراوی مزاج لوگوں کے لیے مناسب ہیں اور ان کے کثرت استعمال سے اعصاب پر مضر اثر ہوتا ہے۔ سرد بلغمی مزاج اشخاص کے لیے اور ان لوگوں کے لیے جو نزلہ و زکام میں مبتلا رہتے ہوں نیز کھانسی، دمہ اور ضعف اعصاب کے مریضوں کے لیے اسکا استعمال قطعاً نامناسب۔

آم کا اچار

:۔ یہ نہایت خوش ذائقہ اور ہاضم ہوتا ہے۔ بھوک تیز ہے۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔

کچے آم سالم (جو درخت سے احتیاط کے ساتھ توڑے گئے ہوں) حسب مطابق نیکر ان کا گودا چھلکے سمیت اتار لیں۔ اگر گودا پانچ سیر ہو تو آدھ سیر نمک کے ساتھ ایک مستعمل گھڑے میں بھر کر رکھ دیں اور روزانہ قاشوں کو ہلاتے الٹتے پلٹتے رہیں۔ پانچ چار روز کے بعد جب قاشیں سبز کے بجائے زرد ہو جائیں ان کو نکال کر صاف کپڑے یا بورئیے پر پھیلا دیں اور گھڑے میں جو پانی رہ جائے محفوظ رکھیں۔ ایک دو روز کے بعد جب قاشیں بھربھری ہو جائیں یعنی رطوبت خشک ہو جائے تو بادیان، کلونجی، میتھی، ہر ایک پاؤ سیر لال مرچ پسی ہوئی پندرہ تولہ، ہلدی باریک پسی ہوئی پانچ تولہ، سرسوں کا تیل لیں اور ایک طشت میں مذکورہ بالا قاشیں ڈال کر ان پر یہ چیزیں تیل ڈال کر لت پت کریں۔ اس کے بعد ان کو مستعمل گھڑے میں دبا دبا کر بھر دیں پہلے سے محفوظ رکھا ہوا پانی ڈال کر رکھ چھوڑیں۔ ایک مہینے کے بعد اچار تیار ہو جاتا ہے اور عرصہ تک محفوظ رہتا ہے۔

آم کی کھٹ مٹھی چٹنی

:۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش مزہ چٹنی غذا کو ہضم کرتی اور بھوک خوب لگاتی ہے۔ بنانے کی ترکیب یہ ہے۔

انچور، گڑ، لہسن (چھلا ہوا)، ہر ایک ایک سیر، لال مرچیں دس تولہ، ادرک پانچ تولہ، الائچی خورد، پودینہ خشک، ہر ایک ڈھائی تولہ، لونگ [illegible] عرق نعناع تین سیر۔ پہلے انچور کو عرق نعناع میں رات کو بھگو رکھیں اسی عرق میں انچور کو پیسیں اور گڑ شامل کر کے پکائیں۔ جب قوام [illegible] ہو جائے تو پودینہ اور مرچوں کو باریک پیس کر ملائیں۔ الائچی کے دانے [illegible] ادرک کو باریک تراش کر شامل کریں۔ اگر چاہیں تو چھوارے ٹکڑے [illegible] بقدر ضرورت شامل کریں۔

آم کا حلوا

:۔ مقوی اور مولد خون ہے۔ نسخہ یہ ہے:۔ میٹھے قلمی آموں کا رس کر تین سیر لیں اور ایک سیر کھانڈ، آدھ سیر گھی، ایک سیر دودھ اور پاؤ سیر [illegible] یہاں تک کہ قوام بن جائے۔ اب اس میں سونٹھ ایک تولہ، پیپل چھ ماشے، ستاور [illegible] مصری ۴ تولہ، مغز بادام شیریں مقشر ۴ تولہ، چوب چینی ۴ تولہ، مغز تخم خربوزہ، خولنجان ۶ ماشہ، تیزپات ۶ ماشہ، بہمن سرخ ۱ تولہ، بہمن سفید ۱ تولہ، موصلی [illegible] تولہ، شقاقل ۴ تولہ اور سنگھاڑا ۴ تولہ باریک پیس چھان کر شامل کریں۔ خوراک روزانہ صبح کو یہ حلوا دو تولہ کھا کر اوپر سے پاؤ سیر دودھ پییں۔

جون کے مہینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیئے

جون موسم گرما کی شدت کا دوسرا مہینہ ہے۔ اس مہینے کے ابتدائی ہفتوں میں گرمی کا زور مئی سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ہوائیں بیحد گرم ہوتی ہیں خشکی بڑھ جاتی ہے۔ در و دیوار، سب تپتے ہیں، غرض یہ کہ ہر چیز گرم ہوتی ہے۔ لہٰذا اس مہینے میں گرمی کی سختیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے تقریباً ان تمام ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیے جن پر مئی میں عمل کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ اس مہینہ میں دھوپ کے تیز ہونے کے علاوہ تیز ہوا کے جھکڑ چلتے ہیں آندھی اور طوفان آنے میں جس کی وجہ سے فضا گرد و غبار سے بھر جاتی ہے۔ دھوپ کی تیزی اور گرد و غبار سے آنکھوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ آشوب چشم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ آنکھوں میں دکھن (دکھنے) پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان شکایتوں سے بچنے کے لیے اگر ہلکے رنگ والے غباری چشمے استعمال کیے جائیں تو بہتر ہے۔

سیر تفریح اور ورزش: اس مہینے میں صبح سویرے چار ساڑھے چار بجے بستر سے اٹھ جائیے اور ضروریات سے فارغ ہو کر سابقہ مہینے کے معمولات کے مطابق سیر تفریح اور ورزش وغیرہ کیجیے۔ ورزش ہلکی کی جائے اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جون کا یہ مہینہ گرمی کا مقابلہ کرتے ہوئے گزر چکا ہے جس سے بدن کافی تحلیل ہو چکا ہے۔ سخت ورزش کے ذریعہ اس کو زیادہ تحلیل کرنا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ بہرحال سیر اور معمولی ورزش کے بعد تازہ پانی سے غسل کیجیے اور بدن کو خوب ملیے تاکہ پسینہ کے جو مواد خارج ہو کر مسامات بدن پر جم جاتے ہیں وہ صاف ہوتے رہیں اور مسامات کھلے رہیں۔ اس کے بعد بدن کو صاف تولیے یا کسی صاف کپڑے سے خشک کر کے کچھ دیر آرام کیجیے اور دوران خون اور نفس کی رفتار کے حالت اعتدال پر آ جانے کے بعد ناشتہ کے لیے تیار ہو جائیے۔

صبح کا ناشتہ: مئی کے مہینہ کی طرح جون کے مہینہ میں بھی نوجوان گرم مزاج لوگوں کے لیے دہی کی لسی یا چھاچھ کا ایک گلاس بہترین مشروب ہے بلکہ بعض حیثیتوں سے چھاچھ زیادہ بہتر ہے۔ یہ اندرون جسم کی گرمی کو تسکین دینے اور پیاس کو بجھانے کے علاوہ نیند خوب لاتی ہے اور بدن کو غذائیت بھی دیتی ہے بسکٹ یا اس کے مانند کوئی ہلکی چیز کھا کر لسی یا چھاچھ پی لیجیے۔ اس کے علاوہ بعض لوگ ٹھنڈائی بنا کر بھی پیتے ہیں جو ٹھنڈائی عام طور پر مستعمل ہے وہ بدن کو طاقت اور غذائیت دینے کے علاوہ ٹھنڈک بھی پہنچاتی ہے جس کی اس مہینہ میں شدید ضرورت ہے۔ یہ ٹھنڈائی اس مہینہ کی بڑھی ہوئی گرمی خشکی کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

نسخہ ٹھنڈائی: مغز بادام شیریں مقشر سات عدد، مغز کدو تین ماشہ، تخم خشخاش تین ماشہ، مغز تخم خیارین ۳ ماشہ، گل سرخ تین ماشہ، بادیان تین ماشہ، مرچ سیاہ پانچ عدد۔ ان سب کو پانی میں پیس چھان کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پی لیجیے۔ اگر ضرورت ہو تو زیادہ ٹھنڈا کرنے کے لیے تھوڑی برف ڈال لیجیے۔

اس ٹھنڈائی کے پینے کے بعد آپ کو کسی مزید ناشتہ کی ضرورت باقی نہیں رہیگی لیکن اگر آپ کے لیے اس قسم کی ٹھنڈائی بنانے کا وقت نہیں ہے تو بسکٹ، ٹوسٹ جیسی کوئی جلد ہضم ہونیوالی چیز کھا کر دودھ پی سکتے ہیں۔ جو لوگ چائے پینے کے عادی ہیں ان کی عادت کو ترک کرانا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہے۔ ان کو اپنا شوق پورا کرنے دیجیے۔ ان کو چائے نوشی ہی میں فرحت بخش ٹھنڈک معلوم ہوتی ہے۔ اس مہینے میں حلوے، مٹھائی، مغزیات اور خشک میووں کا ناشتہ مناسب نہیں ہے۔ بچوں کے لیے دودھ، بسکٹ، تازہ دہی کی لسی اور تازہ پنیر اس مہینہ میں بھی ناشتہ کے لیے اچھی چیزیں ہیں۔

دوپہر کا کھانا: اگر صبح کو کافی ناشتہ کر چکے ہیں تو ایک بجے کے قریب دوپہر کا کھانا کھائیے۔ دوپہر کے کھانے میں سبز ترکاریاں جیسے کدو (لوکی)، ٹنڈا، ترئی، ککڑی، پرول پکوائے جائیں اور ان کو چاشنی دار بنانے کے لیے قدرے دہی یا ٹماٹر ڈال دینا چاہیے۔ گوشت خور اشخاص بکری کے گوشت کے ساتھ بھی پکوا سکتے ہیں۔ لیکن اس مہینہ میں گوشت جس قدر کم استعمال کیا جائے اسی قدر مناسب ہے۔ خالی گوشت بالکل نہ کھائیں۔ انڈے اور مچھلی جیسی چیزیں بھی استعمال نہ کی جائیں۔

کھانا کھانے کے بعد لوکاٹ، سنترہ اور موسمی جیسے پھلوں کا رس چوس سکتے ہیں۔ ان کے استعمال سے غذا ہضم ہونے میں مدد ملے گی اور پیاس بھی کم لگے گی۔ کھانا کھانے کے بعد آم جو اس مہینہ کا خاص پھل ہے کھا سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کا خیال رہے کہ آموں کے کھانے کی صورت میں غذا کی مقدار ضرور گھٹا دی جائے ورنہ پیٹ میں نفخ پیدا ہو جائے گا اور ہضم غذا میں خلل واقع ہوگا۔ کھانے سے پہلے آموں کو ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر بھگو رکھیں۔ اس کے بعد قلمی آم تراش کر اور تخمی آم چوس کر استعمال کریں۔ کھانا کھانے کے بعد قلمی آم دو تین عدد سے زیادہ نہ کھائیں اور تخمی آم آٹھ سات سے زیادہ نہ چوسیں۔

سہ پہر کا ناشتہ: سہ پہر کو بھوک لگے تو آم کھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیب سنترہ، کیلا بھی کھایا جا سکتا ہے۔ پیاس زیادہ لگی ہوئی ہو تو دہی کی لسی یا لیموں کا آب شورہ

بنا کر پینا بہت مناسب ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس کا انتظام نہ ہو سکے تو شربت روح افزا

نوش فرمائیے۔ یہ آپ کی پیاس بھی بجھائے گا اور دل و دماغ کو تقویت اور تفریح بھی بخشے گا۔

شام کا کھانا:۔ جون کے مہینہ میں شام کو شوربا چپاتی یا دال روٹی کھائیے۔ خالی سبز ترکاریاں پکوا کر روٹی کے ساتھ کھائیے اور کوئی چیز کھائیں تو کھانے کے ساتھ دہی، رائتہ، لیموں، انار دانہ یا املی کی چٹنی ضرور استعمال کیجیے۔

پانی:۔ جون کے مہینہ میں ہوا مئی سے بھی زیادہ گرم و خشک ہوتی ہے۔ اس لیے پیاس بھی زیادہ لگتی ہے اور اس کو بجھانے کے لیے زیادہ سے زیادہ ٹھنڈا پانی پینے کی ضرورت محسوس ہوا کرتی ہے۔ جب تک لوئیں چلتی رہتی ہیں، صراحی یا گھڑے کا پانی نہایت خوش گوار اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اگر صراحی یا گھڑے کو گیلی ریت میں رکھا جائے یا ان پر گیلا کپڑا لپیٹ کر ہوا میں رکھ دیا جائے تو ان کا پانی زیادہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اس پانی سے خاطر خواہ تسکین نہ ہو تو پانی کو برف سے ٹھنڈا کر کے پی سکتے ہیں۔

بعض آدمیوں کو جن کا مزاج گرم ہوتا ہے اس موسم کی گرمی خشکی کے باعث زیادہ پیاس لگنے لگتی ہے۔ ان کی پیاس بجھانے کے لیے دہی کی لسی یا چھاچھ یا شربت روح افزا کا ایک گلاس بہترین چیز ہے۔ اس کے علاوہ لیموں کا آب شورہ بھی پیاس کو بجھاتا ہے۔ ٹھنڈائی جو ہم اوپر لکھ چکے ہیں وہ بھی اس کے لیے اچھی چیز ہے۔

نیند:۔ جون کے مہینے میں بھی دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں تو تندرستی کے لیے بہتر ہے۔ خصوصاً ان لوگوں کے لیے جو عام جسمانی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں یا محنت و مشقت کے کام کیا کرتے ہیں۔ ایسے لوگ صبح سے شام تک لگاتار محنت نہیں کر سکتے۔ بلکہ گرمیوں میں دوپہر تک کام کرنے کی وجہ سے تھک کر چور ہو جاتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر نیند لینے سے ان کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور ان کی تندرستی و قوت جسمانی پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

اس مہینے میں بھی کھلے میدان میں سو سکتے ہیں۔ اگر مچھر ستائیں محفوظ رہنے کے لیے پلنگ پر مچھر دانی لگا لینی چاہیے۔ اگر مچھر دانی کا انتظ ہو سکے تو باریک ململ کے کپڑے سے بدن کو ڈھک لینا چاہیے۔

نہانا:۔ مئی کے مہینے کی طرح جون کے مہینے میں بھی صبح و شام تازہ ٹھنڈ خوب مل مل کر نہانا چاہیے۔ اگر تالاب نہر ندی میں کچھ دیر تیر لیں ت ہے۔ اس سے ورزش بھی ہو جائے گی اور غسل بھی۔ لیکن گھنٹوں پانی رہیں اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ نہاتے صابن مل کر نہائیں تو اس سے بدن کا میل اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے کے مسامات کھل جاتے ہیں

لباس:۔ جون کے مہینے میں بھی ہوا گرم و خشک ہوتی ہے اور لوئیں لہٰذا بدن کو ان سے محفوظ رکھنے کے لیے موٹے سوتی کپڑے پہننے منا اگر باریک کرتہ یا قمیص پہنیں تو اس کے نیچے ایک موٹا بنیان ضرور پ پسینے کی زیادتی کے باعث اس بنیان میں جلد ہی بو پیدا ہو جاتی ہ اس کو روزانہ ضرور بدل دیا جائے۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو اس کو پانی م دھوپ میں خشک کر کے پہن لیا جائے۔

لوئیں:۔ اس مہینے میں لوئیں چلنے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس لی ممکن ہو دن کے انتہائی گرم حصے میں مکان سے باہر نہ نکلیں۔ اگر اس نہ ہو تو سر کو موٹے تولیے یا کسی دوسرے کپڑے سے ڈھانک لیں او چھاچھ یا دودھ کی لسی پئیں۔ اس کے علاوہ کچے آم (کیری) کو بھو بھل پانی میں ملا کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پینے سے پیاس کم لگتی ہے ضرر سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ اگر کسی کو لو لگ جائے تو اس کے پ آرام ہو جاتا ہے۔

لوؤں کے ضرر کو دور کرنے کے لیے چنے کا ساگ بہترین د کے خشک ساگ کو پانی میں بھگو رکھیں۔ کچھ دیر کے بعد پانی میں چھان یہ ہی پانی جسم پر اسفنج کریں۔

کیا خضاب خوردنی کا کوئی وجود ہے؟

"از حکیم مولوی عبدالواحد صاحب۔ ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص و تجویز ہمدرد دواخانہ۔ دہلی"

طبی اصطلاح میں خضاب سفید بالوں کے رنگنے والی دوا کو کہتے ہیں خواہ وہ رنگ سیاہ ہو یا سرخ یا کوئی اور ــــ ۔۔۔۔۔

اس غرض کے لیے بہت سی دوائیں مستعمل ہیں۔ وسمہ مہندی کا خضاب مشہور ہے جن کو ایک خاص نسبت سے پانی میں گوندھ کر لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ صرف مہندی کا خضاب لگا کر سفید بالوں کو سرخ بنا لیتے ہیں۔ ان کے علاوہ بعض اور بھی دوائیں ہیں جو بالوں کو رنگنے کے لیے بطور ضماد استعمال کی جاتی ہیں۔ نیز بعض جدید کیمیاوی سفوف بھی تیار کیے جاتے ہیں جو پانی میں حل کر کے سفید بالوں پر لگانے سے ان کو سیاہ کر دیتے ہیں۔ یہ سب خضابات بیرونی طور پر مستعمل ہیں لیکن بعض لوگ ایسے خضاب بھی بیان کرتے ہیں جن کے داخلی استعمال سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے خضاب ہی کو "خضاب خوردنی" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

ہم نے ماہ اپریل کے ہمدرد صحت میں سوال و جواب کے زیر عنوان کسی ایسے خضاب کے وجود سے انکار کیا تھا۔ اس پر ایک کرم فرما تحریر فرماتے ہیں :۔

"ہمدرد صحت کے ایک سوال کے جواب میں مجھے یہ پڑھ کر سخت تعجب ہوا کہ کسی ایسی دوا کا وجود نہیں ہے جس کے کھلانے سے سفید بال سیاہ ہو جائیں۔ حالانکہ طب کی اکثر کتب معتبرہ میں ایسے مفرد و مرکب درج ہیں جن کے داخلی استعمال سے سفید بالوں کا سیاہ ہو جانا یا ان کی مداومت سے سیاہ بالوں کا بڑھاپے تک سیاہ رہنا ممکن بتایا گیا ہے۔ خود آپ کے ہمدرد صحت کے اعادۂ شباب نمبر میں کئی ایسے نسخے ہیں جن کے متعلق دعویٰ کیا گیا ہے کہ ان کا استعمال اکثر سفید بالوں کو سیاہ کر دیتا ہے۔ عام ہے کہ سفید بال قبل از وقت کے ہوں یا بعد از وقت کے۔"

اس کے جواب میں ہم صرف اسی قدر کہہ سکتے ہیں کہ بے شک علم الادویہ کی کتابوں میں ایسی دوائیں بیان کی گئی ہیں۔ ہمدرد صحت کے اعادۂ شباب نمبر میں جن حضرات کی طرف سے ایسی دوائیں درج کی گئی ہیں وہ بھی علم الادویہ کی ان ہی کتابوں سے ماخوذ ہیں لیکن ہمیں افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ ان میں جو دوائیں بیان کی گئی ہیں ان کی صحت پر مشکل ہی سے یقین کیا جا سکتا ہے۔ غالب گمان یہ ہے کہ ان حضرات نے ان دواؤں کو تجربہ کی کسوٹی پر پرکھنے کی زحمت گوارا نہیں فرمائی۔ ان کو صرف قیاساً مفید سمجھ کر یا سنی سنائی باتوں پر یقین کر کے علم الادویہ کی کتابوں میں درج کر دیا ہے۔

کلاً تو درکنار سعوطاً (سعوط۔ ناک میں سڑکنا) بالوں کو سیاہ کرنے والی دوائیں بھی بیان کی گئی ہیں۔ چناں چہ ان کے بیان کے مطابق زہرہ ابابیل (ابابیل کا پتہ) کا استعمال سعوطاً سفید بالوں کو سیاہ کر دیتا ہے اور اس بارے میں اس کو اسی قدر قوی الاثر بیان کیا جاتا ہے کہ بوقت استعمال منہ میں چاول یا دودھ بھر لینے کی تاکید کی ہے کیوں کہ ان کے بیان کے مطابق اگر ایسا نہیں کیا جائے گا تو دانت بھی سیاہ ہو جائیں گے۔

اس عجیب و غریب دوا کی تصدیق یا تکذیب اس کے استعمال میں مذکورہ احتیاطی تدبیر پر نظر غائر ڈالنے سے ہی بآسانی ہو سکتی ہے۔ غور فرمائیے جو چیز صرف سعوط کرنے (ناک میں سڑکنے) سے بالوں کو سیاہ کر دیتی ہے اور اگر بوقت استعمال منہ میں چاول یا دودھ نہ بھرا جائے تو اس سے دانتوں کے سیاہ ہو جانے کا بھی اندیشہ ہے تو ایسی قوی الاثر دوا کے استعمال سے ناک، آنکھ اور منہ کے دوسرے حصے کس طرح محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لازماً تمام رگ و ریشے اور گوشت سیاہ ہو جائیں گے۔ لیکن اگر یہ کہا جائے کہ اس کا اثر صرف سفید اعضاء بدن پر ہوگا تو ناک کی ہڈیاں، کرّیاں اور آنکھ کا طبقہ صلبیہ و قرنیہ یہ سب سیاہ ہو جائیں گے اور استعمال کرنے والا ایک عجیب و غریب ہیولیٰ بن کر رہ جائے گا۔

اسی طرح اور بھی دوائیں بیان کی جاتی ہیں۔ کوئی ہلیلہ منڈی اور سیاہ بھنگرے کی تعریف میں رطب اللسان ہے کوئی بھلانوے اور راج الاحمر کے گن گاتا ہے لیکن افسوس کہ کسی نے تجربہ کرنے کی تکلیف نہیں فرمائی۔ اگر تجربہ کی داستانیں بھی بیان کی جاتی ہیں تو بے سروپا محض یاردوستوں کی رونق محفل کے لیے، ورنہ درحقیقت وہ صداقت سے بعید ہوتی ہیں۔

بعض لوگ بیان کرتے ہیں کہ ایک چور کو ایسا نسخہ خضاب خوردنی کا معلوم تھا کہ سفید رنگ کے بیلوں کو چرا کر کھلا دیتا تھا اور وہ بیل چند روز کے بعد ہی سیاہ رنگ کے ہو جاتے تھے اور اس طرح وہ چور گرفت سے محفوظ رہتا تھا۔ بعض حضرات کہتے ہیں کہ اگر زمین میں بھینس کی کھاد دے کر میتھی بوئی جائے تو کچھ عرصے تک اس میتھی کا ساگ کھانے سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ سیاہ سانپ سے تیار کی ہوئی دوا بہترین خضاب خوردنی ہے۔ لیکن جب ان سے دریافت کیا جاتا ہے "حضرت! آپ اس خضاب کا کتنے آدمیوں پر تجربہ کر چکے ہیں" تو بغلیں جھانکنے لگتے ہیں۔

ہم ہمدرد صحت کی مذکورہ بالا اشاعت میں لکھ چکے ہیں اور اب بھی دوبارہ لکھتے ہیں کہ بالوں کو سیاہ رکھنے والا مادہ ملونہ خون سے الگ ہو کر بالوں میں پہنچتا اور ان کو سیاہ رکھتا ہے لیکن جب تقاضائے عمر بڑھاپے میں یا جسم کے بعض کیمیائی تغیرات کے باعث بڑھاپے سے پہلا ان رنگین مواد کی پیدائش موقوف ہو جاتی ہے تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔

اب دوبارہ کسی کھانے کی دوا کے ذریعہ ان سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے لیے ایسی دوا کی ضرورت ہے جو از سر نو خون میں اس مادہ کو پیدا کر سکے۔ ایسی دوا صرف خون ہی میں اس مادہ ملونہ کو پیدا نہ کرے گی بلکہ وہ نظام جسم میں ایک جدید انقلاب لائے گی اور وہی اعادۂ شباب یا کایا کلپ کا موجب ہوگی۔

اگر کوئی ایسی دوا واقعی موجود ہے اور تجربہ کی کسوٹی پر پرکھی جا چکی ہے تو ہمیں اس سے بڑی مسرت ہوگی لیکن جہاں تک ہماری معلومات کا تعلق ہے ہم نہایت صفائی کے ساتھ کہہ دیتے ہیں کہ اس قسم کی دوا کے متعلق زبانی دعوے تو بڑے شد و مد سے کیے جاتے ہیں لیکن تجربہ کا وقت آتا ہے تو ڈھول کا پول ثابت ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ جدید سائنس کی روشنی میں جس طرح بہت سی محیر العقول ایجادات عالم وجود میں آ چکی ہیں اسی طرح زمانہ مستقبل میں کوئی کایا کلپ دوا بھی ایجاد ہو جائے۔

بالوں کے متعلق بے بنیاد اندیشے

کیا آپ بھی اس پریشانی میں مبتلا ہیں کہ آپ کے بال گرتے جا رہے ہیں
ہم جانتے ہیں کہ بہت سی خواتین کو یہی پریشانی رہتی ہے اور عموماً اس
پریشانی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خواتین جتنی بار بھی سر میں کنگھا کرتی ہیں اس کے
بالوں میں انھیں دو چار بال ٹوٹے ہوئے مل جاتے ہیں لیکن کیا صرف
اسی بات سے کہ کنگھے میں الجھ کر دو چار بال ٹوٹ جاتے ہیں یہ اندازہ لگانا
درست ہوگا کہ آپ کے بال گر رہے ہیں؟

حقیقت یہ ہے کہ آپ کے سر پر کم و بیش ایک لاکھ بیس ہزار بال موجود ہیں
دوسرے الفاظ میں کھوپڑی کے ہر مربع انچ حصہ میں تقریباً پانچ سو بال ہوتے
ہیں اور جہاں تک بالوں کی زندگی کا تعلق ہے وہ ڈیڑھ سال سے زیادہ نہیں
ہوتی۔ اس لیے قدرتی بات ہے کہ آپ جب کبھی بالوں میں کنگھا کریں گی تو وہ
بال جو اپنی عمر طبعی کو پہنچ کر مر چکے ہیں اس میں الجھ کر نکل آئیں گے اور اس طرح
نئے بالوں کی پیدائش اور افزائش کی راہ پیدا ہو جائے گی۔

اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ مردہ بالوں کو سر سے
علیحدہ کر دینا ہی مناسب ہے اور اسی اعتبار سے بالوں میں کنگھا کرنا سر کے لیے
بے حد مفید ہے اور ظاہر ہے کہ آپ مردہ اور بیکار بالوں کو سر پر موجود رکھ کر بالوں
کی خوب صورتی کو داغ دار بنانے پر آمادہ نہیں ہو سکتیں اور اس بات کو
گوارا نہیں کر سکتیں کہ یہ مردہ بال زندہ اور حسین بالوں پر بھی اثر ڈالیں۔
اس لیے بالوں کے حسن اور ان کی زیبائش کی بقا اور تحفظ کے لیے سر میں روزانہ
کنگھی کرنا بے حد ضروری ہے۔

حسن اتفاق سے آج کل جو کنگھے بازار میں بک رہے ہیں ان میں سے
بعض کے دندانوں کے سرے گول اور چکنے ہوتے ہیں اور ان جدید ترین کنگھیوں
کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ بالوں کو آراستہ کرنے کے ساتھ ساتھ کھوپڑی
کے دوران خون کو بھی بڑھا دیتے ہیں ممکن ہے کہ ان نئے کنگھوں کے بارے میں
یہ دعویٰ صحیح ہو لیکن اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ کھوپڑی کے خون کو
تیز کرنے کے لیے انگلیوں کے پوروں سے جو مالش کی جاتی ہے وہ بہت مفید
ثابت ہوتی ہے اور خواہ آپ بال گرنے کے اندیشے میں مبتلا ہوں یا نہ ہوں،
روزانہ کم از کم پندرہ منٹ سر کی مالش کے لیے ضرور وقف ہونے چاہییں اور
سچ بات یہ ہے کہ اگر سر کی مالش بالوں میں کنگھا اور برش کرتے رہنے اور ان میں
تیل ڈالنے کی اہمیت کو سمجھ لیا جائے تو بالوں سے متعلق بہت سی پریشانیاں خود
بخود دور ہو سکتی ہیں۔

بال گرنے کے سلسلے میں آپ کے اندیشوں کو دور کرنے کے لیے ہم ایک تدبیر
کرتے ہیں جس پر عمل درآمد کے بعد آپ کو اس بات کا اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کے
بال ٹھیک ہیں یا آپ کے اندیشے کے مطابق وہ خراب اور کمزور ہیں۔ وہ تدبیر یہ
آپ اپنے سر کا ایک بال توڑ لیجیے لیکن اس بات کا خیال رکھیے کہ یہ بال توڑا جائے
کیوں کہ جیسا کہ بتایا جا چکا ہے کہ کنگھے میں الجھے ہوئے بال عموماً مردہ ہوتے ہیں
تجربہ کے لیے ان میں سے کوئی بال لیا گیا ہو تو ظاہر ہے کہ تجربہ کا نتیجہ صحیح نہیں نکلے گا
مختصر یہ کہ آپ سر کا ایک بال نوچ کر اس کے دونوں سروں کو دونوں انگوٹھوں اور
انگلیوں کو دبا کر اسے پھیلانے کی کوشش کیجیے۔ اس عمل سے اگر بال فوراً ٹوٹ جائے
تو یقیناً آپ کے بالوں میں کوئی نہ کوئی نقص موجود ہے لیکن اگر اوسط درجہ کا طول بال
اس عمل سے ایک انچ بڑھ جائے تو سمجھ لیجیے کہ آپ کا بال مضبوط اور صحت مند ہے
اور آپ کو اپنے دل میں کسی قسم کے اندیشے کو راہ نہ دینی چاہیے۔

یہاں اس بات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ بال قدرتی طور پر [illegible]
گرد و غبار جمع کرتے رہتے ہیں اور اگر آپ ان میں برش کرنے کے لیے [illegible]
منٹ بھی نکال لیا کریں تو آپ بہت جلد اس عمل کے مفید نتیجہ کو محسوس کرنے
لگیں گی۔ پھر اس بات کو بھی سختی سے مدنظر رکھیے کہ آپ خود کسی دوسرے کا برش
کنگھا مانگ کر استعمال نہ کریں اور دوسروں کو بھی اپنی چیزوں کے استعمال کی اجازت
نہ دیں اور اپنے برش اور کنگھے کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

اس کے علاوہ تیل لگانے کے بعد بالوں کو تھوڑے تھوڑے دنوں کے بعد
سرد یا نیم گرم پانی سے دھونا بھی چاہیے۔ یہ عمل کھوپڑی کو تقویت دینے کے علاوہ بالوں
کی بیکار چکنائی کو بھی دور کرتا ہے۔ لیکن اگر آپ اس بات کو محسوس کریں کہ
آپ کے بال کسی مرض کا شکار بن گئے ہیں تو پھر آپ کو علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے

بچوں کی غذائی عادتوں کی تربیت

ی تربیت بچہ کی پیدائش کے بعد ہی شروع ہو جانی چاہیے اور مرتے دم ہنی چاہیے کیونکہ اس کام کو جب بھی شروع کیا جائے یہی سمجھنا چاہیے کہ نے میں دیر ہو گئی ہے اور اسے جب تک جاری رکھا جائے اس وقت تک نا چاہیے کہ ابھی اسے ختم کرنے کا وقت نہیں آیا۔

بلے میں یہ بات ذکر کے قابل ہے کہ بچہ کی پیدائش کے پہلے دن ہی سے نہیں بلکہ سے اسے کھانے پینے، سونے جاگنے اور اٹھنے بیٹھنے میں نظم وقاعدہ کو ہاہیے کیونکہ اگر بچہ میں اس کی زندگی کے پہلے ہی دن سے اچھی عادتیں ، تو وہ اپنی پوری زندگی میں بہت سی پریشانیوں اور دشواریوں سے راس طرح ان لوگوں کو بھی جو ابتدائی چند سال تک اس کی پرورش اور ذمہ دار ہوتے ہیں اپنے اس فرض کو ادا کرنے میں بہت آسانی ہو جاتی بیت میں معقولیت وسیع النظری کے علاوہ انسانی جسم اس کی ساخت لریقہ کار سے متعلق بھی ضروری معلومات حاصل ہونی چاہییں۔

مر میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس میں اپنے اعضا کے طریقہ کار کے ت بھی بڑھتی رہنی چاہیئے تاکہ وہ اول تو ان پر زیادہ سے زیادہ قابو دوسرے اس بات کا بھی اندازہ کرتا رہے کہ ان اعضا کے افعال ن اور تناسب بھی قائم ہے یا نہیں، کیونکہ جہاں تک بری عادات ، وہ بچے میں نہ صرف بہت جلد پیدا ہو جاتی ہیں بلکہ تیزی کے ساتھ ، ہیں اور اس کی پوری زندگی پر تباہ کن اثر ڈالتی ہیں۔

، بچوں کی تعلیم و تربیت کے مسئلہ کی اہمیت کو محسوس کرتے ہوئے اپنی سب ارتقا کا موقع دینا چاہتے ہوں انھیں اس سلسلہ میں آسانی ردری معلومات اور ہدایات حاصل ہو سکتی ہیں۔ اس موضوع پر کافی کا ہے اور اس موضوع پر بہت سی کتابیں نہ صرف شائع ہو چکی ں اشاعت کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔

ہنمائی:۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کا ہر مسئلہ دوسرے مسئلوں سے ر بچہ کے سلسلہ میں ان مسائل کو مختلف زاویہ نظر سے دیکھنا اور ہے۔ اس لیے یہاں ان کی تفصیل بیان کرنے کی گنجائش نہیں خوراک ری توجہ کے ساتھ مطالعہ کیا گیا ہے۔ چناں چہ جو غذائیں بچوں کے یں مددگار ہوتی ہیں لوگ عام طور پر ان سے واقف ہیں اور انھیں مفید اور مناسب طریقہ پر استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن یہاں اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ اگر جسم اپنی اصلی حالت پر قائم ہے تو وہ ہمارے قائم کردہ تمام نظریوں کے باوجود فطری طور پر خود بخود اپنی فلاح و ترقی کی راہیں پیدا کرلیتا ہے۔ چناں چہ اگر آپ اپنے بچوں کے صحیح نشوونما کے خواہش مند ہیں تو آپ کو انھیں کوئی ایسی غذا کھانے پر مجبور نہ کرنا چاہیے جسے وہ ناپسند کرتے ہوں۔ کیونکہ انسان کا جسم فطری طور پر اس بات سے واقف ہے کہ اس کے لیے کون سی چیز مفید ہو سکتی ہے اور کونسی مضر۔ لیکن اگر کوئی بچہ غیر معمولی طور پر شریر اور ضدی واقع ہوا ہے تو کسی غذا کے نہ کھانے پر اس کے اصرار کو قدرت کے اس قاعدے پر محمول نہیں کیا جا سکتا۔

اگر بچہ تن درست ہو یا بالفاظ دیگر اس پر دماغی یا ذہنی خلفشار کا کوئی اثر موجود نہ ہو تو وہ اپنے لیے مفید یا مضر چیزوں کو خود ہی محسوس کرلیتا ہے لیکن بچہ کی یہ فطری قوت ایسی صورت میں پیدا ہو سکتی ہے جب اسے پوری توجہ کے ساتھ تربیت دی گئی ہو اور وہ خواہشات اور ضروریات کے مابین فرق اور امتیاز کر سکتا ہو۔ بچوں میں ایسے کھانوں کی رغبت پیدا کرنی چاہیے جو سادہ، صحت بخش، مقوی اور بھوک بڑھانے والے ہونے کے علاوہ جسم اور معدے کو غیر ضروری محنت سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہوں۔

بچوں کو عام طور پر ایسی غذائیں دینی چاہییں جو ان کے لیے گرانی کا باعث نہ ہوں۔ پھر خصوصیت کے ساتھ انھیں اس بات کی تربیت دینی چاہیے کہ وہ ہوس کے ماتحت نہ ہوں بلکہ بھوک کے ماتحت کھانا کھائیں اور کھانے کی مقدار نہ تو بھوک سے زیادہ ہو اور نہ کم۔ اور بچوں کو ابتدا ہی سے اس کا علم ہو جانا چاہیے کہ کھانے کا مقصد جسم کو صحت اور توانائی بخشنا ہے، لذت اندوزی نہیں۔

بچوں کو ابتدا ہی سے ایسی غذا دینی چاہیے جو ان کے مزاج کے مطابق ہو اور جسے صفائی اور حفظ صحت کے تمام اصولوں کو مدنظر رکھ کر تیار کیا گیا ہو بچوں کی غذا ان کے ذائقہ کے مطابق ہونے کے علاوہ سادہ بھی ہونی چاہیے اور اس کے انتخاب میں بچہ کی عمر اور اس کی مصروفیتوں کا لحاظ رکھنا چاہیے اور اس میں وہ تمام طبی اجزا بھی موجود ہونے ضروری ہیں جو جسم کے تمام اعضا کے مناسب نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

عجائبِ عالم

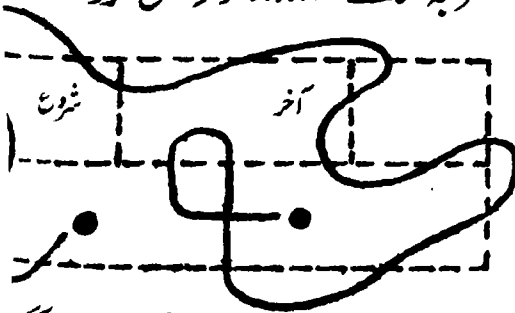
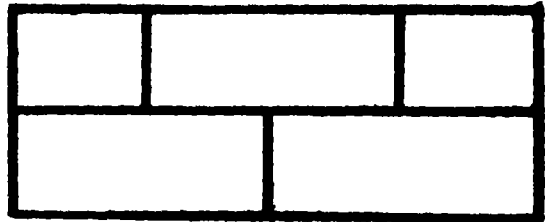
چار آنکھوں والی مچھلی

نوٹ :- یہ مچھلی دنیا کی عجیب و غریب مچھلیوں میں سے ایک ہے۔ اس کی چار آنکھیں ہیں یعنی ایک آنکھ دو حصوں میں تقسیم کی ہوئی ہے اوپر کا حصہ ہوا میں اڑنے والے کیڑوں کے لیے اور نیچے کا حصہ پانی کے اندر تیرنے والی چیزوں کے دیکھنے کے لیے ہے۔ یہ مچھلی ہمیشہ تیرتے وقت اپنا سر پانی سے باہر رکھتی ہے تاکہ اندر باہر آسانی سے دیکھ سکے۔

بچوں کی تفریح

ایک معمّہ

بچو! کیا تم ایک ایسی لمبی لکیر کھینچ سکتے ہو جو اس دائیں ط
بنے ہوئے نمونہ کی ہر لکیر کو صرف ایک
مرتبہ کاٹے ...... کوشش کرو

شروع
آخر

نوٹ :-
اوپر بنے ہوئے نمونہ کو کسی کاغذ پر بنا کر اپنے دوستوں سے کہو کہ وہ لکیر کھینچیں۔ اور جب وہ ناکام رہیں تو تم بائیں طرف کے نمونے کو دیکھ کر لکیر کھینچ دو۔ —— خاصی تفریح رہے گی

کل پھندنے

از جناب مولوی محمد حسین حسان صاحب، جامعہ نگر۔ دہلی

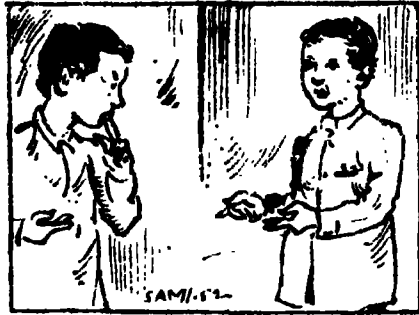
ارے بھیا رادھے شیام، رادھے شیام، جلدی قدم بڑھاؤ۔ اسکول کی پہلی گھنٹی بج چکی ہے۔

ے :۔ ہاں، ہاں بھئی چل تو رہے ہیں۔ ارے یار حنیف کل کی چھٹی بڑے مزے میں گزری۔ چاچا کے ہاں چلا گیا
ا۔ وہاں خوب مزا آیا۔ کہیں شام کو گھر لوٹا۔ راستے میں بھائی اقبال سے مڈبھیڑ ہوگئی۔ لدے پھندے چلے
رہے تھے۔ کندھے پر یہ بڑا سا تربوز رکھا تھا۔

وقفہ کی چھٹی میں حنیف نے اس کا ذکر احتشام سے کیا کہ آج رادھے شیام کہہ رہا تھا کہ کل شام اقبال
ب بڑا سا تربوز لے جا رہا تھا۔ نہ جانے کہاں سے مار لایا میرا یار اور نہ جانے کیا کرے گا اتنے بڑے تربوز کا!

مدرسہ کی گھنٹی بجنے سے پہلے احتشام نے یہی بات من موہن کے کان میں کہی کہ کل شام کو اقبال کو لوگوں
نے ایک بڑا سا تربوز لے جاتے دیکھا ہے۔ نہ جانے خرید کر لایا ہے یا نہ جانے.....

:۔ (بات کاٹ کر) ارے احتشام بھیا، تمھیں خبر نہیں؟ کل اسی وقت ممدو دادا کی فالیز میں ڈاکا پڑا تھا۔
یا عجب جو یہ تربوز بھی وہیں کا ہو۔

تھوڑی دیر کے بعد من موہن، احمد دین اور فقیر چند کو الگ لے جا کر چپکے سے کہنے لگا: دیکھو میں تمھیں
ب بات بتاتا ہوں۔ خبردار کسی اور سے نہ کہنا۔ دونوں نے وعدہ کیا۔ من موہن بولا:۔ ارے بھی، کل اقبال ممدو
دا کی فالیز سے ایک بڑا سا تربوز چرا لائے۔

چند:۔ (دانتوں سے انگلی دبا کے)، توبہ توبہ میں تو اقبال بھیا کو
بہت نیک اور شریف سمجھتا تھا۔

دین: تو بھی بڑا مورکھ ہے فقیر چند۔ یہ کوئی اکیلے اقبال کا کام
تھوڑی ہے۔ نہ جانے اور کتنے اس ثواب میں شامل ہوں گے۔

احمد دین دوڑا دوڑا مدرسے میں اور لڑکوں کے پاس پہنچا اور
چپکے سے کہنے لگا: کچھ اور بھی سنا ہمارے بھائی اقبال اور دوسرے
لڑکوں نے کل ممدو دادا کی فالیز پر ڈاکا ڈالا......

بس اتنی بات ہونے پائی تھی کہ اقبال بھی آ موجود ہوا، مسکراتا ہوا۔ صورت دیکھ کر چوری کا گمان بھی نہ
سکتا تھا۔ پھر بولا:۔ ساتھیو! میں تمھارے لیے ایک بڑی مزے دار چیز لایا ہوں۔ جلدی سے اٹھ بیٹھو۔ اسکول
کی گھنٹی بس بجنے ہی والی ہے۔

سب لڑکے ایک دوسرے کا منہ تکنے لگے۔ پھر سب نے نظریں نیچی کرلیں۔

اقبال زور سے چلایا، آخر کیا بات ہے؟ جلدی کرو نا۔ گھنٹی اب بجی کہ اب بجی۔

احمد دین:۔ جی ہاں معلوم ہے آپ کیا لائے ہیں۔ ہم چوری کا تربوز نہیں کھایا کرتے۔ اقبال صاحب یہ آپ کے

لیے شرم کی بات ہے۔

:۔ (حیرت سے منہ پھاڑ کر) ارے! یہ تم سے کس نے کہا۔ میں تو کل ماموں کی فالیز پر گیا تھا۔ چلنے لگا تو ایک اچھا سا تربوز انھوں نے مجھے دے دیا۔ میں چاہتا تھا کہ ہم سب مل کر کھائیں۔ پر جب تم سب اس طرح کی باتیں کرتے ہو تو تم جانو۔

لڑکا:۔ اچھا یہ بات ہے۔ مگر ہم نے بھی کسی سے سُنا ہی تھا۔

۔ کس سے سنا تھا؟ تم سے کس نے کہی تھی یہ بات۔ آخر مجھے بھی تو معلوم ہو؟

یہ سن کر سب آپس میں کانا پھوسی کرنے لگے۔ اتنے میں ماسٹر صاحب بھی پہنچ گئے۔ کسی کو پتہ بھی نہ چلا۔ ماسٹر صاحب نے اقبال سے پوچھا: آج درجے میں کیا گڑبڑ ہو رہی ہے؟ بات معلوم ہوئی تو انھوں لگانا شروع کیا، اور لگاتے لگاتے لگا لیا۔

صل میں بات رادھے شیام سے چلی۔ رادھے شیام نے کہیں حنیف سے کہہ دیا تھا کہ میں نبال کو تربوز لاتے دیکھا ہے۔ بس اتنی سی بات تھی جس میں کلی پھندنے لگتے گئے اور بنتے بنتے ایک بن گئی۔ جن جن لڑکوں نے اپنے ایک ایک دو دو فقرے بڑھا کر یہ کہانی بنائی تھی ان کی گردنیں شرم جھکی ہوئی تھیں۔

ماسٹر صاحب نے یہ رنگ دیکھ کر کہا: بچو! مجھے امید ہے کہ آج کے شرم ناک واقعہ سے تم سبق لوگے اور جتنی بات کسی سے سنوگے اگر ضرورت ہوگی تو بالکل اتنی ہی دوسروں کے آگے کہوگے۔ اپنی طرف سے کچھ نہ بڑھاؤگے اور پھر کوئی ایسی بات تو ہرگز نہ کہوگے جس سے دوسروں کو تکلیف پہنچے۔ چاہے بات سچی ہی کیوں نہ ہو۔ تم کسی کے بارے میں اچھی بات کہہ سکتے تو بہتر یہ ہے کہ کچھ نہ کہو اور پھر کسی پر جھوٹا الزام تو ہرگز نہ لگانا چاہیے۔

امید ہے کہ اقبال میاں تمھیں معاف کردیں گے اور تم آج کا سبق کبھی نہ بھولوگے۔ لو بھئی اچھے اقبال تم سب کو معاف کردیا۔ اپنے تربوز میں وہ ہم سب کا حصہ لگائیں گے۔ جاؤ اس گھنٹے کی چھٹی!

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

اس عنوان سے مضامین کا ایک نہایت دلچسپ اور طبی نقطہ نظر سے ایک اہم سلسلہ ہمدرد صحت میں شروع کیا گیا ہے اس میں ہر معالج خواہ وہ کسی بھی طرز علاج کا علم بردار ہو، بخوشی حصہ لے سکتا ہے۔ مضمون عموماً رسالہ کے ایک یا زیادہ سے زیادہ دو صفحہ کا ہونا چاہیے۔ قابل اشاعت مضمون کے لیے مضمون نگار کو پچیس روپے پیش کیے جائیں گے۔ — ادارہ ہمدرد صحت

مئی کا مہینہ تھا۔ گرمی پورے شباب پر تھی۔ میں دن بھر شکار کے مقصد سے پہاڑی جنگلوں میں گھومنے کے بعد رات کو ایک چھوٹے سے گاؤں میں سو رہا تھا کہ اچانک بشیر خاں فارسٹ گارڈ کے چھوٹے بھائی نے جگا کر کہا، "بشیر بھائی نے کوئی زہریلی دوا کھالی ہے جلدی چلیے!"

"زہریلی دوا کب کھالی؟ دن بھر میرے ساتھ رہے اور ابھی دو گھنٹے پہلے یہیں تھے"

"جا بھی سے کچھ جھگڑا ہو گیا، انھوں نے غصے میں زہر کھالیا۔"

میں اپنا چھوٹا سا بکس لے کر اس کے ساتھ ہو گیا۔ پہاڑ کی ڈھلان پر ایک چھوٹی سی پختہ عمارت تھی۔ اس کے اندر معمولی سی کھاٹ پر بشیر خاں پڑے تھے اور نہایت بے چینی سے کروٹیں بدل رہے تھے۔ "خدا کے لیے مجھے بچا لیجیے حکیم صاحب! اب میں مرنا نہیں چاہتا۔"

"جب تم آپ ہی مرنا نہیں چاہتے تو ظاہر ہے کہ تمہیں کون مار سکتا ہے۔ قضا و قدرت کا منشا پہلے ہی تمہیں مارنے کا نہ تھا۔ کیا کھا لیا تم نے"؟

"ابھی بتاؤں گا آپ دیکھ لیجیے پہلے!"

میں نے نہایت غور سے بشیر خاں کو دیکھا۔ ان کے دل کی حرکت نہایت کمزور اور بے قاعدہ تھی۔ چہرے پر زردی پھیل گئی تھی۔ بدن ٹھنڈے پسینے میں بھیگا ہوا تھا۔ پسینے میں چپک بھی تھی۔ پتلیاں سکڑ گئی تھیں۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ بشیر خاں نے بچھناک یکونائٹ کھائی ہے۔ ان کی موجودہ حالت قابل اطمینان نہ تھی۔ بکس میں کچھ موسمی اور عام ہونے والی بیماریوں کیلئے دوا رکھ لیتا ہوں۔ بچھناک کا کوئی تریاق میرے پاس نہ تھا۔ "لیکن بشیر خاں مر نہیں سکتے۔" دفعتاً میرے دل میں یہ عزم پیدا ہوا اور ذہن میں ایک عجیب سی تجویز کا خاکہ گھوم گیا۔

"بشیر خاں تم نے جو زہر کھایا ہے وہ مجھے دکھاؤ!" بشیر خاں نے تکیے کے نیچے کر جدوار کا ایک ٹکڑا مجھے دیا۔ اسی کے پاس چھوٹی سی سروتی پڑی تھی۔ جس سے انھوں نے جدوار کاٹ کر کھائی تھی۔ "کیا ہے یہ؟" میں نے پوچھا "بچھناک ہے!" بشیر خاں لیٹے لیٹے ہی بولے۔ "کون کہتا ہے یہ بچھناک ہے"؟ "میں کہتا ہوں۔" "بالکل غلط" میں نے جھلاؤ کے ساتھ کہا۔ "بھائی یہ تو بہت عمدہ قسم کی جدوار خطائی ہے"

"کیا سچ کہہ رہے ہیں آپ!" بشیر خاں کے چہرے پر بشاشت کی ایک برقی لہر دوڑ گئی اور میں نے محسوس کیا کہ یہ لہر ان کے چہرے کی زردی کو بالکل ہی بہا لے گئی۔

"کوئی دوا دیں گے آپ"! بشیر خاں نے پوچھا"؟

"دوا کی ضرورت ہی کیا ہے۔ بشیر خاں، تم بالکل اچھے ہو۔ جدوار تو ایک عمدہ دوا ہے، دل اور اعصاب کو بڑی طاقت دیتی ہے"

"پھر میری حالت کیوں بگڑ گئی تھی اسے کھانے کے بعد"؟

"محض اس لیے کہ تم نے زہر سمجھ کے اسے کھایا تھا۔ یہ سب کچھ محض خیال کا کرشمہ تھا اب تم بالکل اچھے ہو"

"کیا سچ حکیم صاحب!"

"بالکل سچ، یہ کہہ کر میں نے پھر ایک بار بشیر خاں کو دیکھا۔ واقعی ان کی حالت بڑی تیزی سے سدھر رہی تھی۔ خود مریض بھی اپنے آپ کو تندرست محسوس کر رہا تھا۔ میں مزید اطمینان کے لیے پوچھا:

"بشیر خاں۔ سچ بتاؤ کیا تم اچھے نہیں ہو"؟

"میں بالکل اچھا ہوں حکیم صاحب۔ میرے ہاتھ پیروں میں جان آ رہی ہے مگر ہونٹوں زبان اور انگلیوں کے سروں میں جھنجھناہٹ سی ہو رہی ہے ابھی"

"لیکن اس میں کمی تو رہی ہو گی"!

"جی ہاں، پہلے یہ جھنجھناہٹ سارے بدن میں پھیلتی جا رہی تھی۔ اب سمٹ کر ہونٹ زبان اور انگلیوں کے سروں میں آ گئی ہے۔ میں ڈرتا ہوں کہ یہ کہیں پھر نہ پھیلنے لگے"

"اب کیوں پھیلے گی۔ جدوار زیادہ کھا لینے سے شاید کچھ خشکی پیدا ہو گئی ہے۔ میں چار گھنٹے مسلسل بشیر خاں کے پاس بیٹھا سیر و شکار کی دلچسپ گفتگو کرتا رہا۔ اتنی دیر میں انھوں شیر اور ریچھ کے شکار کی بابت مجھے بڑی اچھی اچھی باتیں بتائیں۔ اس کے بعد میں انھیں خو مطمئن کر کے چلا آیا صبح آنکھ کھلی تو بشیر خاں کا خیال آ گیا، میں پلنگ پر پڑا کروٹیں ہی بدل رہا تھا کہ بشیر خاں کی خیریت ایک ساتھی سے معلوم ہو گئی انھوں نے مجھ سے پوچھا بات کیا تھی حکیم صا

"بچھناک تو یقیناً کھائی تھی انھوں نے" میں نے کہا اور اس کی مہلک علامات ظاہر ہو چکی تھیں۔ میرے پاس اس کی کوئی دوا نہ تھی۔ میں نے اس موقع پر نفسیاتی کی کرشمہ سازی سے فائدہ اٹھایا مجھے معلوم تھا کہ اگر کوئی ماہر نفسیات کسی کو شراب پلا کر کہ تم نے پانی پیا ہے تو نشہ بالکل نہ ہوگا اور اگر پانی پلا کر کہہ دے کہ شراب پلائی گئی ہے اس کی ساری علامات پیدا ہو جائیں گی اسی چیز کو سامنے رکھ کر میں نے بشیر خاں کو دلایا کہ تم نے بچھناک نہیں کھائی جدوار کھائی ہے۔ چنانچہ زہر کی علامات رفتہ رفتہ ختم ہونے لگیں اور اب بشیر خاں بالکل اچھے ہیں۔ ممکن ہے کہ شام کو ہمارے ساتھ شکار میں بھی چل سکیں۔"

آئس کریم کی تاریخ

تاریخی نقطۂ نظر سے آئس کریم بڑی پرانی چیز ہے اور اب سے پانچ ہزار سال پہلے کی تاریخ میں بھی اس کا ذکر پایا جاتا ہے نیرو اور سکندر اعظم سفر و حضر، صلح و جنگ ہر موقع پر اس کا استعمال کرتے تھے۔

عہد قدیم میں امرا و سلاطین کے لئے آئس کریم تیار کرنا آسان نہ تھا سینکڑوں غلام برف پوش پہاڑیوں کی چوٹیوں پر جاکر وہاں سے کمبلوں اور نمدوں میں لپیٹ کر برف کی سلیں لاتے تھے اور دودھ، شراب اور شہد کوزوں میں بھر کر برف کے اندر ان کو اتنا گھماتے تھے کہ وہ جم جاتے تھے چنانچہ کہا جاتا ہے کہ جب سکندر نے ہندوستان اور باختر پر تاخت کی تھی تو وہ آئس کریم کھایا کرتا تھا۔

سقوط روم کے وقت تک وہاں اس کا استعمال امیروں کے لئے مخصوص تھا اور قرون وسطیٰ میں پادریوں نے اس کا استعمال ناجائز قرار دے دیا۔ سب سے پہلا شخص جس نے اٹلی میں اس کو دوبارہ رائج کیا، سیاح مارکو پولو تھا۔ اس کا بیان ہے کہ اس نے یہ صنعت اہل چین سے سیکھی تھی۔

چین کی تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ ولادت مسیح سے تین ہزار سال پہلے وہاں اس کا رواج عام تھا۔ اور جب مارکو پولو وہاں پہنچا تو اس نے دیکھا کہ یہ چیز عام طور پر بازاروں میں فروخت ہوتی ہے۔

مارکو پولو نے یہ صنعت صرف بادشاہوں کے باورچیوں کو سکھائی اور اس کو اتنا راز میں رکھا کہ اس کے دو سال بعد یورپ میں اس کی یاد بھی لوگوں کے دلوں سے محو ہو گئی۔ یہاں تک کہ جب کیتھرائن کی شادی ہنری دوم سے ہوئی تو اس کے جہیز میں آئس کریم بنانے کا نسخہ بھی دیا گیا۔ کہا جاتا ہے کہ ہنری دوم کو اس سے زیادہ کوئی چیز دنیا میں محبوب نہ تھی۔ وہ جاڑے گرمی ہر موسم میں اس کا استعمال کرتا تھا اور اس کے دربار سے یہ صنعت فرانس کے عوام تک پہنچی۔

انگلستان میں اس کے ایک صدی بعد اس کا رواج ہوا۔ جس کی ابتدا شارل اوّل سے ہوتی ہے۔ (جس کا سر پارلیمنٹ کے حکم سے کاٹا گیا تھا) ایک دن اس نے اپنے طاوی باورچی سے کہا کہ آج کوئی ایسی نئی چیز تیار کرو جو بہت لذیذ ہو۔ اس نے آئس کریم تیار کر کے پیش کی اور بادشاہ اتنا خوش ہوا کہ اس نے حلف لیا کہ اس کا نسخہ کسی کو نہ بتائے گا۔ لیکن جس وقت جلاد نے شارل کا سر قطع کیا اور لوگ جوق در جوق تماشہ دیکھنے کے لئے جمع ہوئے تو طاوی باورچی نے اس [illegible] قیمت پر فروخت کر دیا۔

اس وقت امریکہ میں اس کا رواج اتنا عام و ترقی یافتہ ہے کہ اگر اسے آئس کریم [illegible] کا ملک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا، اندازہ کیا گیا ہے کہ اس کا سالانہ [illegible] کروڑ گرام سے کم نہیں۔ اور وہاں کی ہر یونیورسٹی میں اس صنعت کی [illegible] اور اس میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری بھی دی جاتی ہے۔

وہاں آئسکریم بازاروں کے علاوہ دواخانوں میں بھی بکتی ہے [illegible] آئس کریم بنانے والوں کی تنخواہ دو سو ڈالر ماہانہ سے کم نہیں ہوتی [illegible] آئس کریم بنانے کے کارخانے دیکھنے کی چیز ہے۔ بڑی بڑی عمارتیں [illegible] صفر سے ۲۵ درجے کم ہوتا ہے تیار کی جاتی ہیں اور یہاں کام کرنے [illegible] محفوظ رہنے کے لئے قطب شمالی کی رہنے والی قوموں کا لباس پہنکر [illegible] ہیں ان کو روزانہ آٹھ چمچے مچھلی کا تیل بھی دیا جاتا ہے تاکہ ان کی [illegible]

امریکہ میں تقریباً سو قسم کی آئس کریم تیار ہوتی ہے اور تازہ ترین [illegible] اس سلسلہ میں یہ کی گئی ہے کہ آئسکریم کے کوزے پر انڈے کی [illegible] کر کے پلا دیتے ہیں۔ اور پھر اس کو ایک گرم دیگچے کے اندر رکھ کر [illegible] اس کا نتیجہ تو یہ ہوتا ہے کہ بالائی سطح تو گرم ہو جاتی ہے لیکن [illegible] جب چمچہ جاتا ہے تو وہی منجمد آئس کریم اسے ملتی ہے۔

لطیفوں کے لطیفے

"کیا آپ نے یہ تازہ ترین لطیفہ سنا ہے؟" یہ ہیں وہ الفاظ جن سے
عجلتوں میں بہت سے لطائف کا ذکر کیا جاتا ہے۔

دنیا کے بیشتر نقال پانچ سو سے ہزار تک لطیفوں کو یاد رکھنا
نہیں تصور کرتے ہیں اور بوب ہوپ، جیک وارنر اور ڈنی کے
جیسے ممتاز ترین لطیفہ گو حضرات پیشہ ور لطیفہ نگاروں کو ملازم
رکھ کر اس رجحان کی تسکین میں ان سے امداد حاصل کرتے ہیں۔ لیکن
ن کے متعلق میڈرڈ کے مشہور ڈاکٹر گیسپر یونیز کی، جنھوں نے
ڈیڑھ لاکھ لطیفے جمع کیے تھے اور جن میں سے بعض تین ہزار سال پرانے
ہے یہ ہے کہ ان کی بنیاد عہد ماضی کے لطائف و ظرائف پر قائم ہے۔
ڈاکٹر یونیز کو اس بات کا کامل یقین ہے کہ تاریخ دنیا کے کسی لطیفے
کو نہیں کرتی اور اس کی بنیادی خصوصیت ہر عہد میں نمایاں ہوتی
اور جب اس زمانہ کا کوئی نقال یا لطیفہ گو پرانے لطیفوں کو اپنے
الفاظ میں نئے انداز سے پیش کرتا ہے تو اسے بے حد دلچسپ
پایا جاتا ہے۔

براعظم یورپ میں ڈاکٹر یونیز کے مذکورہ بالا ذخیرۂ لطائف کو
ب اور ممتاز حیثیت حاصل ہے لیکن وہ غالباً ازراہِ انکسار ہمیشہ
کہتے ہیں کہ ان کا یہ ذخیرہ ابھی تک نامکمل ہے اور اگرچہ موصوف
کے لطائف و کتب بے مثل اور گراں قدر ہیں لیکن ان کی وضع قطع
دیکھنے والوں کو ان کی علمی قابلیت کا اندازہ نہیں ہو سکتا۔ ان کی
میں بے شمار فائل اور مسودوں کی موٹی موٹی جلدیں موجود ہیں
جب میں ان لطائف کو جمع کیا گیا ہے جو یا تو ڈاکٹر صاحب نے
ن ہمسایوں سے خود سنے ہیں یا انھیں تاریخی کتابوں میں سے اخذ
کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر یونیز کی مستقل رائے یہ ہے کہ لطیفہ ساز حضرات صدیوں سے
لطیفوں کو بیان کر رہے ہیں جو آج سے صدیوں پہلے بیان کیے جاتے تھے
البتہ حالات کے مطابق تھوڑی سی ترمیم یا تنسیخ ضرور کر دی جاتی
جہاں تک ان کی روح یا بنیادی خصوصیت کا تعلق ہے وہ بدستور

اپنی جگہ موجود رہتی ہے اور اس میں شک نہیں سیاسی لطائف کے
علاوہ اس صدی کے شروع سے اس وقت تک قابل ذکر نئے لطائف
عالم وجود میں آئے بھی نہیں۔

یہ بات محتاج بیان نہیں کہ اسکاٹ لینڈ کے باشندوں کی سادگی
بہت سے طنزیہ لطیفوں کی بنیاد بنی ہوتی ہے۔ اس لیے بطور مثال
مک ٹاوش ہی کے لطیفہ کو لے لیجیے۔ کہا جاتا ہے کہ مک ٹاوش تارکِ
وطن کے ایک ایسے جہاز کے عرشے پر سڈنی کی بندرگاہ میں آیا اور کھڑا ہوا
اس بات پر غور کر رہا تھا کہ اس نے کرایہ میں کتنی رقم صرف کی ہے اور اسے
اس رقم کے جمع کرنے میں کتنا وقت صرف کرنا پڑا تھا کہ دفعتاً اس نے
ایک غوطہ خور کو سطح سمندر پر ابھرتے دیکھا جسے دیکھ کر مک ٹاوش کو
غصہ آگیا اور اس نے اپنی بیوی کو مخاطب کرتے ہوئے کہا، "کاش مجھے
معلوم ہوتا کہ ہم یہاں پیدل بھی پہنچ سکتے ہیں!" ڈاکٹر یونیز اس قسم کے
لطیفوں کو پرانے قرار دیتے ہیں۔

سکندر اعظم کے زمانہ میں فینقیہ کے باشندے اس دور کی
معلومہ تجارتی دنیا پر چھائے ہوتے تھے اور اسی لیے ان کے متعلق
بیشمار لطیفے زبان زدِ خاص و عام بھی تھے، مثلاً ایک بوڑھے فنیقی کے
متعلق یہ لطیفہ مشہور ہے کہ جب اس پر حالتِ نزع طاری ہوئی تو اس
نے اکھڑی ہوئی آواز میں دریافت کیا "ینتیش کہاں ہے؟"

"آپ کے بستر کے قریب موجود ہے۔" اس کے خاندان والوں نے جواب
دیا۔ "اور دنبار یا؟" اس نے سوال کیا۔

"وہ بھی یہیں ہے۔" رشتہ داروں نے روتے ہوئے بتایا۔

"اور ارسمس؟" قریب المرگ بوڑھے نے پھر دریافت کیا۔

"وہ بھی موجود ہے۔" کسی نے جواب دیا

"لیکن ابے ڈورز؟"

"میں یہیں ہوں۔" خود ابے ڈورز نے جواب دیا۔ یہ آخری جواب
سن کر بوڑھا اپنی باقی ماندہ طاقت سے کام لے کر بستر پر بیٹھنے کی
کوشش کرتے ہوئے بولا، "اگر تم سب یہاں موجود ہو تو دکان کون

کھولی ہے؟"

یہ لطیفہ ہزاروں سال پرانا ہے لیکن آج بھی تجارت پیشہ لوگوں کے متعلق اسی قسم کے لطائف بیان کیے جاتے ہیں۔

ساس ہر زمانہ میں طنز او مزاح کا مرکز بنی رہی ہو اور ڈاکٹر یونیز کے ذخیرۂ لطائف سے اس بات کی مکمل تائید ہوتی ہے۔ چنانچہ زمانۂ قبل از تاریخ کے وہ لوگ جو غاروں میں زندگی بسر کیا کرتے تھے۔ بھی ساس کو طنز و مزاح کا مرکزی نقطہ تصور کرتے تھے۔ اس سلسلے میں یہ بتا دینا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ غاروں میں عہدِ قدیم کے جو بھدے نقش ونگار پائے جاتے ہیں ان میں ساس کو ایک ایسی بے ڈول عورت کے روپ میں پیش کیا گیا ہے جس کے چہرے پر شرارت کی جھلک موجود ہوتی ہے اور

جو ایک موٹے سے ڈنڈے کو ہلا ہلا کر کسی نحیف اور خوف زدہ شخص کو گھر سے نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔

ساس سے متعلق لطائف جو صدیوں سے بیان کیے جاتے رہے ہیں عموماً اس قسم کے ہوتے ہیں کہ جب ہمتہ کی ساس کا انتقال ہوگیا تو اس نے ایک فرض شناس داماد کی طرح تجہیز و تکفین کی تمام تیاریاں کیں اور لاش کو تابوت میں بند کر دیا گیا لیکن جب لاش بردار تابوت کو لیکر زینے سے اترنے لگے تو زینہ ڈگمگانے لگا۔ اسی وقت تابوت کا ڈھکنا کھلا اور ہمتہ کی ساس اٹھتی ہوئی نظر آئی۔ چند روز کے بعد اس کا مرض جاتا رہا اور وہ مزید پانچ سال تک اس خاندان اور گھر پر حکومت کرتی رہی۔ پانچ سال کے بعد اس کا انتقال ہوگیا اور جب لاش بردار تابوت اٹھانے کے لیے آئے تو ان میں سے ایک شخص نے دوسرے کو مخاطب کرتے ہوتے نہایت سادگی اور سنجیدگی کے ساتھ کہا: "اس بات کا خیال رکھیے کہ اب کے زینہ پھر نہ ڈگمگا جائے۔"

ڈاکٹر یونیز اس قسم کے لطائف سے مسرور اور لطف اندوز نہیں ہوتے ان کا خیال ہے کہ اس قسم کے بے کیف اور خشک لطائف کے دلچسپ عہدِ متوسط میں قطعاً مسخ کر دیا گیا تھا اور وہ اپنے مسودات سے اپنے دعوے کو ثابت بھی کر سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ روم کے ایک تفریحی اجتماع میں دفتر نوآبادیات کے ایک رکن کی بیوی نے نیگرو خادمہ سے یہ سوال کیا تھا کہ کیا تم بچوں کو پسند کرتی ہو؟ اور اس کے جواب پر کہ "میں بچوں کو پسند ضرور کرتی ہوں میں نے کچھ مدت سے انھیں دیکھا نہیں"۔ حاضرین ہنستے ہنستے پاگل ہو گئے تھے اور آج بھی جب اس لطیفے کو بیان کیا جاتا ہے تو اس کے الفاظ میں کوئی نمایاں فرق نظر نہیں آتا۔ مثلاً اگر ٹانگانیکا کی کسی خادمہ کے جواب کے الفاظ یہ ہوں گے کہ "مس صاحبہ! میں بچوں کو پسند کرتی ہوں مگر گزشتہ بیس سال سے میں نے انھیں کھایا نہیں"۔ ڈاکٹر یونیز کے مطابق ان میں اس لطیفے کو مختلف الفاظ میں کئی بار بیان کیا گیا ہے۔

ایک مرتبہ جارج برنارڈ شا آنجہانی سے یہ سوال کیا گیا تھا کہ کیا یہ سچ تھا جن بےشمار خشک فلسفیانہ اقوال کو منسوب کیا جاتا ہے کیا درحقیقت وہ آپ ہی کے اقوال ہیں۔ اپنے زمانہ کے اس ممتاز ترین ڈرامہ نگار نے اپنے مخصوص انداز میں یہ جواب دیا تھا کہ "نہیں، میں نے تو بہترین اقوال کا انتخاب کر لیا ہے"۔ اب آپ خواہ کچھ ہی کیوں نہ کہیں لیکن یہ لطیفہ برنارڈ شا کے ساتھ منسوب ہے۔ ممکن ہو کہ برنارڈ شا نے کبھی اس لطیفے کو پڑھا ہو یا خداداد ذہانت ہی کا نتیجہ ہو لیکن اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ یہ پہلی ہی مرتبہ دنیا کے سامنے نہیں آیا۔

ڈاکٹر یونیز کی رائے یہ ہو کہ جب کبھی کسی لطیفے کو پیش کرنا منظور ہو پہلے اس کو ابتدائی حقیقی شکل میں بیان کرنا چاہیے اور اس کے بعد ذوق بذلہ سنج حضرات کو اس میں حسبِ ضرورت ترمیم و تنسیخ کر کے ظرافت اور دلکشی کے معراج کو پہنچا دینا چاہیے۔

بہرحال جب کبھی کوئی اچھا لطیفہ مقبول ہو جاتا ہو تو وہ مدت تک لوگوں کی زبانوں پر قائم رہتا ہو۔ چنانچہ اب یہ بات ثابت ہو کہ ہٹلر کے متعلق جو لطیفے بیان کیے جاتے تھے ان میں سے اکثر کریملن پر منطبق کیے جاتے ہیں اور آج لاکھوں لوگ ہٹلر کی طرح اسٹالن کو بھی طنز و مزاح کا مرکز بناتے ہوتے ہیں۔

دافع قبض ورزشیں

قبض کا ازالہ کرنے کے لیے جتنی ورزشیں رائج ہیں ان میں سب
.. وہ اہم وہ ورزشیں ہیں جن میں مخالف قسم کی وضعوں کے ذریعے جسم کا
.. یا .. کھا جاتا ہے۔ عموماً اور ورزشوں میں سر اوپر اور ٹانگیں نیچے رہتی ہیں
.. نے ان کے مقابلہ میں ایسی ورزشیں تجویز کی ہیں جن میں سر نیچے اور
.. ٹانگیں اوپر کی جانب اٹھی رہا کرتی ہیں۔ اس قسم کی ورزش سے
.. فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

.. قبض کی حالت میں یہ شکایت بہت زیادہ عام نظر آتی ہے کہ لوگوں
.. اور قولون آنت اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے۔ اس ورزش سے یہ شکایت
.. جاتی رہتی اور معدہ اور قولون پھر اپنی اصلی جگہ پر آ جاتے ہیں۔
جب ورزش کی حالت میں سر نیچے رہتا ہے تو پیٹ خون سے خالی ہو جاتا
.. اس طرح آنتوں سے اجتماع خون کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔
جو مسلسل دباؤ اعضائے شکم پر جھکاؤ کے ذریعہ پڑتا رہتا ہے، اسے
.. درست ہوتی ہے تاکہ جو مخالف اثر پیدا کرنا مقصود ہے حاصل کیا جا
.. صورت اسی وقت ممکن ہے جب پیٹ کے اعضا اپنے اصل موقف پر
.. ہو جاتے ہیں۔

پورے جسم کی ورزشی وضع

.. وضع میں بازوؤں کو دونوں پہلوؤں پر رکھ کر ریڑھ کی ہڈی کو پورے
.. تک .. پھیلا دیا جاتا ہے اور ساتھ ہی تمام عضلات ڈھیلے چھوڑ دیئے
.. ہیں .. اس کے بعد آہستہ آہستہ دونوں ٹانگوں کو اوپر کی طرف اتنا اٹھایا
.. بقیہ جسم کے ساتھ زاویہ قائمہ بن جائے۔ اس دوران میں گھٹنوں کو
.. سخت رکھا جاتا ہے اور کولہوں کے جوڑ سے اوپر کے جسم کو جو زمین
.. سے .. سے پڑا لپٹنے دیا جاتا ہے۔ اس نوبت پر بازوؤں کو اٹھا کر
.. سنبھالتے ہیں اور بدن کو جہاں تک ہو سکتا ہے اوپر کی طرف اٹھاتے
.. بوجھ بازوؤں پر رکھا جاتا ہے اور کہنیوں کا سہارا لیکر ٹانگیں اوپر
.. کھینچ دی جاتی ہیں۔ جب یہ وضع قائم ہو جاتی ہے تو کوشش
.. ہے کہ ہاتھوں کو دھیرے دھیرے مونڈھوں کی طرف منتقل کیا جائے
.. کو گردن کی رگ کے مقام پر بیٹھا دیا جائے۔ جیسا کہ تصویر
.. ہے۔

اگرچہ ورزشیں مجموعی طور سے ایک مرتبہ میں یا کئی دنوں کی مشق کے بعد بھی نہ کی جا سکے تو اسے کئی حصوں میں تقسیم کرنے کے بعد قسط وار بھی کیا جا سکتا ہے اور یہ طریقہ بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جس وقت یہ ورزش تصویر کے مطابق کی جاتی ہے تو پیٹ کے اندرونی اعضا پر اس کے جو عضویاتی اثرات مرتب ہوتے ہیں ان کے علاوہ دماغ، درقی غدود (تھائرائیڈ گلینڈز) اور سینے میں خون کی روانی بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح درقیہ اور درقیہ نما (پیرا تھائرائیڈ) غدودوں کے افعال میں ترقی ہوتی ہے اور ان کے نتیجے میں ایسی اندرونی رطوبات بڑھ جاتی ہیں جو ان اعضا میں پیدا ہوتی ہیں۔ ان رطوبات یا افرازات کی افزائش صحت کو بہتر بنانے میں بڑا کام کرتی ہے اور اس کی بدولت بہت سی بیماریوں کی روک تھام ہو جاتی ہے۔

یوں تو مذکورہ ورزش کی اشکال اور بھی بیان کی گئی ہیں لیکن جس وضع کی تفصیل اوپر درج کی جا چکی ہے۔ ابتدائی مدارج میں وہی بہت کارآمد ہے۔

جب ایسی ورزش کی جائے جس میں سر نیچے رہتا ہو تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھا جائے کہ مقدور بھر جسم پر کوئی بار نہ ہونے پائے اور ورزش کا دوران کم سے کم وقت کے ساتھ مقرر کیا جائے مثلاً شروع شروع میں بیس سیکنڈ رکھے جائیں اور جب ورزش کی مطلوب وضع اچھی طرح قائم ہو جائے تو زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ صرف ہوں۔ اس کے علاوہ یہ ورزش کسی قسم کی سخت مشقت والی کسرت کرنے کے بعد ہرگز نہ کی جائے کیوں کہ اس موقع پر دماغ میں جو خون کا دوران غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے اس سے سخت نقصان پہنچ سکتا ہے۔

ہمدرد صحت

ایک (۱) سال کے لئے بلا قیمت آپ کیسے جاری کرا سکتے ہیں؟

ہمدرد دواخانہ کے کرم فرماؤں اور دواؤں کے خریداروں کے لیے ادارہ نے یہ رعایتی فیصلہ فی الحا
۶ ماہ کے لیے کیا ہے کہ جو اصحاب ۱۵ پندرہ روپے کی یک مشت ادویہ (صرف ادویہ، پیکنگ اور محصو
پارسل نہیں ہے اور کمیشن وضع ہونے کے بعد) خرید فرمائیں گے ان کے نام ایک سال کے لیے ص
ہر ماہ بلاقیمت دواخانہ اپنے خرچ سے بھجوائیگا۔ ایسے حضرات جو باہر سے پارسل منگوائیں وہ اپنی ج
مطمئن رہیں اور دفتر کو خط نہ لکھیں، وہ دواؤں کا پارسل جب وصول کرلیں گے اور ڈاک خانہ سے
دواخانہ کو مل جائے گی تو ہمدرد صحت ان کے نام جاری کردیا جائیگا اور ایک سال تک پہنچتا رہے

بعض خریدار سال میں بارہا اس رقم یا اس سے بہت زیادہ قیمت کے پارسل منگواتے ہیں ایسے حضر
اپنے دوستوں کے نام رسالہ جاری کرا سکتے ہیں۔ ایسے حضرات کو چاہیے کہ وہ دفتر ہمدرد صحت کو ایک خط
دیں کہ انھوں نے فلاں فلاں بل نمبر سے دوائیں منگوائی ہیں اور رسالہ فلاں فلاں پتے پر جاری کیا جا۔

وہ حضرات جو مقامی طور پر (کراچی میں) دواخانہ کے شعبۂ فروخت نقد نمبر ۱، نمبر ۲
سے ادویہ خریدیں گے تو ان کے نام رسالہ ہمدرد صحت اسی وقت جاری کردیا جائیگا۔

منیجر
ہمدرد صحت۔ کراچی

کیا جنسی خواہشات عالمگیر جنگوں کا سبب ہوئی ہیں؟

آج جب کہ دنیا کے ہر گوشے میں تیسری عالم گیر جنگ کے خطرہ کو محسوس کیا جا رہا
... سیاست داں اور ماہر اقتصادیات اس خطرے کا حقیقی سبب عوام کی اقتصادی
... معاشی پریشانی اور بڑے ممالک کی ہوس ملک گیری کو قرار دے رہے ہیں۔
... حقیقت کا انکشاف یقیناً دلچسپ ہوگا کہ جنگ پیکار کے مذکورہ بالا یا دیگر فوری
... سبب کے علاوہ ایک غیر شعوری سبب جنسیاتی خواہش بھی ہوا کرتا ہے۔ اور اگرچہ
... یہ تو نہیں کیا جا سکتا کہ جنسی خواہشات براہ راست جنگ و جدل کا موجب ہوا
... لیکن اس قدر کہنا ضرور حقیقت پر مبنی ہے کہ جنگ اور معاشقہ کے مابین ہمیشہ
... تعلق موجود رہا ہے اور کسی جنگ کا ظاہر سبب خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو لیکن جہاں تک
... کے دوران میں فریقین جنگ کے غیظ و غضب، جوش اور جذبہ نیز ایک دوسرے
... مغلوب کرنے کا تعلق ہے، وہ ان طریقوں سے بالکل ملتے جلتے نظر آتے ہیں جو بعض نر
... مادہ اوں پر قبضہ کرنے یا قبضہ رکھنے کے لئے اختیار کرتے ہیں۔ پھر یہ نظریہ ماضی
... کی تمام چھوٹی بڑی لڑائیوں پر صادق آتا ہے اور تاریخ اس دعویٰ کی تصدیق
... ہے۔ مثلاً قدیم یونانیوں کے جنگی رقص انتہائی شہوت انگیز ہوا کرتے تھے اور آج بھی
... کے وحشی قبائل کے جنگی رقص اسی خصوصیت کے مظہر ہیں۔

پھر جنگ اور محبت کے درمیان قائم شدہ تعلق عہد وسطیٰ کے اس دور میں
... واضح نظر آتا ہے۔ جسے نائٹوں کا دور عروج کہنا چاہیئے۔ اس دور میں بہت
... کسی خاتون کو اپنی طرف مائل کرنے کے لئے باہم جنگ آزما ہوا کرتے تھے اور
... نائٹ اس خاتون کی تمام عنایات اور توجہات کا مستحق قرار پایا کرتا تھا۔ اس
... اس بات کو بھی مدنظر رکھنا چاہیئے کہ چند مخصوص لڑائیوں کے سوا دنیا کی باقی
... لڑائیوں میں شریک ہونے والے عموماً اپنی جنسی خواہشات کی تسکین کے معاملہ میں
... کے بے احتیاط ثابت ہوتے رہے ہیں اور اس معاملہ میں ان لوگوں کو بھی
... قرار نہیں دیا جا سکتا جو اپنی معمولی زندگی میں انتہا درجے کے محتاط سمجھے جاتے
... مختصر یہ کہ نفسیاتی نقطۂ نظر سے انسان میں قتل و خون ریزی میں شہوانی یا
... جذبات مادی حیثیت میں موجود ہیں یا اس طرح سمجھنا چاہیئے کہ انسان بناؤ
... بگاڑ کی قوتوں کا حامل ہے اور ان قوتوں کو کسی طرح بھی ایک دوسرے سے جدا
... کیا جا سکتا اور عہد حاضر کے بعض علماء نفسیات کی رائے کے مطابق جب انسان عام
... زندگی سے تنگ آ کر غیر شعوری طور پر اس میں تبدیلی برپا کرنے کا خواہشمند ہوتا
تو اس کی خواہش جنگ و خوں ریزی کی ایک اضافی وجہ بن جاتی ہے۔ اور یہی

علماء نفسیات کا نظریہ یہ بھی ہے کہ عام جنسی زندگی میں انسان ایک ماہ میں دو یا زیادہ
سے زیادہ چار مرتبہ اختلاط کی جانب مائل ہوتا ہے اور چونکہ اس طرح جنسی اختلاط
اور التفات زندگی کے معمولات میں شامل ہو جاتا ہے اس لئے اس میں گرم جوشی
لذت اور ندرت باقی نہیں رہتی۔ اس حال میں جنسی خواہشات دبی دبی رہتی
ہیں۔ اور چونکہ انسان طبعی طور پر تغیر پسند واقع ہوا ہے اس لئے وہ اس یکساں
ماحول سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہے اور اس کے دل میں رسمیات کی حدود کو توڑ
ڈالنے کی جو چھپی خواہش پیدا ہوتی ہے وہ جنگ و خوں ریزی کے ظاہر اسباب کو
قوی تر بنا دیتی ہے۔

ممکن ہے کہ عوام مذکورہ بالا نظریہ کو قیاس سے باہر قرار دیں لیکن
چونکہ جنگ کے سلسلے میں مذکورہ بالا رائے واحد نظریے کی حیثیت رکھتی ہے
اس لئے اسے محض قیاس آرائی قرار دے کر نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کیونکہ
حقیقت یہ ہے کہ انسان ہو یا حیوان دونوں میں خوں ریزی اور جنسی
خواہشات کی تسکین کے قوی ترین جذبات موجود ہیں اور یہی دو جذبے
بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ پھر یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ کسی نفسیاتی
جذبہ اور رجحان کے بغیر اقوام عالم گیر جنگ و خوں ریزی میں مبتلا ہو کر
وحشت و بربریت کے ہولناک اور ناقابل تصور مظاہروں میں کیوں مصروف
ہوتی ہیں اور جب ہم کسی جنگ کے ظاہر اسباب پر غور کرتے ہیں تو اندازہ ہوتا ہے
کہ لڑنے والوں کے نظریاتی اختلافات اقتصادی مفادات اور ہوس ملک
گیری ایسے اسباب میں سے کوئی سبب بھی افراد اور اقوام کو اس وحشت و بربریت
پر آمادہ نہیں کر سکتا جس کا مظاہرہ لڑائیوں کے دوران میں کیا جاتا ہے۔

اس سلسلے میں جرمن عالم جنسیات آئیون بلوخ نے اس خیال کا اظہار
کیا تھا کہ پہلی عالم گیر جنگ کا اصل سبب جرمنی کے دشمنوں کی جنسی کج روی کا
جذبہ تھا۔ چنانچہ سنہ ۱۹۱۸ء سے سنہ ۱۹۲۸ء تک آئیون بلوخ کی مذکورہ بالا رائے کو
جرمنی میں ایک مستقل نظریہ کی حیثیت حاصل رہی۔ آئیون بلوخ نے اپنی مذکورہ بالا
رائے کی تائید میں فرانس میں ہونے والے بے شمار قتل کے واقعات و مقدمات
کا ذکر کرنے کے بعد انھیں فرانسیسیوں کی جنسی کج روی کا ثبوت قرار دیا تھا
اور اس خیال کا اظہار کیا تھا کہ جو قوم مارکوئس ڈساڈ، جیلس ڈی راس اور
لینڈ و جیسے لوگ پیدا کر سکتی ہے وہ گمراہی اور خون آشامی کی راہ کے علاوہ

اور کوئی راستہ اختیار نہیں کر سکتی۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ اس جرمن عالم جنسیات نے انگلستان کو بدترین گمراہیوں کا گہوارہ قرار دے کر مذکورہ بالا نظریہ کو اس پر بھی چسپاں کیا تھا اور زار کے زمانے کے روس کے متعلق کہا تھا کہ جس قوم پر تازیانہ سے حکومت کی جاتی ہو اور جو قوم یہود کے خلاف صرف تفریح کے طور پر تعزیری مہمات میں حصّہ لیتی رہی ہو اس سے قتل عام سے اظہار نفرت و بیزاری کی توقع نہیں کی جا سکتی۔

آئوان بلوخ نے جن مذکورہ بالا خیالات کا اظہار کیا ہے ظاہر ہے کہ ان سے اس کا مقصد جنگ کے سلسلے میں اپنے ملک کو بے قصور ثابت کرنا تھا اور اس اعتبار سے یہ خیالات جانب داری کے حامل ہیں لیکن اگر ان میں سے جانبداری کو نکال دیا جائے تو بلاشبہ ہمیں ان خیالات کی اصابت کو تسلیم کرنا پڑے گا۔ کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ وحشت و بربریت کی وجہ جس جو افراد اور قوم کو جنگ کی تباہ کاریوں اور اس کی بدولت پید ہونے والی بدکاریوں اور گمراہیوں کے خیال کرنے پر آمادہ کرتی ہے ایک قوم اور طبقہ کے لئے مخصوص نہیں۔ اور جب ہم اس تمام واق جنسی تعلقات کے نقطہ نظر سے دیکھتے ہیں تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جنسی تعلقات کے سلسلے میں لوگوں پر جو اخلاقی اور قانونی پابندیاں ہوتی ہیں اور جو اُن کے لئے غیر شعوری طور پر عذاب جان بن جاتی ہیں ان پابندیوں کو دُور کر دیتی ہے۔ اس کی بدولت لوگوں کو اپنی جنسی کی تسکین میں کامل آزادی حاصل ہو جاتی ہے اور وہ اس معاملہ میں اور اخلاق کی تمام حدود کو نہایت آسانی کے ساتھ توڑ دیتے ہیں وجہ سے علماء نفسیات و جنسیات انسان کی جنسی خواہشات کو جنگ کا قوی ترین غیر شعوری سبب قرار دیتے ہیں

انتقاد

آدابِ زندگی

سائز ۲۰×۳۰/۱۶ ضخامت ۲۱۶ صفحات قیمت:۔ تین رُپے

پتہ:۔ مکتبہ جدید (انارکلی) لاہور

جب تک ہماری تربیت کا ماحول زیادہ تر ہمارے بزرگوں کی معلومات اور اخلاقی تجربات کا رہین منت تھا اور ہم مشرقی آداب کی روایتی فضا میں زندگی گزارنے کے خوگر تھے ہم میں زیادہ تعداد ایسے ہی لوگوں کی ملتی تھی جو زندگی کے آداب اور رہن سہن معاشرے کے نبض شناس ہوتے تھے۔ جب سے ہمارا ماحول اجنبی اثرات سے متاثر ہوا ہے ان کے ظاہری آب و تاب کے سحر نے ہماری اخلاقی خصوصیات ہم سے چھین لی ہیں۔ اس لیے ضرورت تھی کہ اس نوع کی چیزوں کو پھر سے نیا رنگ و روغن دے کر دل کش بنایا جائے اور لوگوں کو اچھی طرح چونکا چونکا کر یہ بھولا ہوا سبق یاد کرایا جائے۔

محمد اقبال سلمانی صاحب کی یہ کتاب ایک ایسی قسم کی کوشش ہے۔ انھوں نے اس کتاب کے ذریعہ معاشرے کی ایک اہم خدمت انجام دینے کی سعی کی ہے جو امید ہے کہ مقبول ہو گی۔ اس کتاب میں فن گفتگو، دوستی، پیشے کے اصول، مہمان کے فرائض، ازدواجی زندگی، اچھا بیمار، حافظہ کی تربیت، بیمار پرسی، ساس بہو وغیرہ عنوانات پر بہت اچھی اور اصولی رہبری کی ہے اور خاصے سلجھے ہوئے انداز میں لوگوں کو مروجہ غلطیوں پر متنبہ کیا ہے۔

یہ کتاب نہ صرف اس کی مستحق ہے کہ ہر ملک میں لائبریری کی زینت بنے بلکہ اس لائق ہے کہ مدارس کی اعلیٰ جماعتوں میں اسے اخلاقی نصاب کا جزو بنایا جائے۔

اگرچہ کتاب کی طباعت، کتابت اور کاغذ وغیرہ سب میں خوبی اور سلیقے کا کافی لحاظ رکھا گیا ہے تاہم بعض فروگذاشتیں رہ گئی ہیں جو قابل توجہ ہیں۔ مثلاً کہیں کہیں کتاب کی زبان میں سلیس اور عام فہم الفاظ کے بجائے نسبتاً غیر مانوس الفاظ استعمال کیے ہیں۔ جیسے لفظ مبہم خود کے معنی میں بہت زیادہ استعمال کیا ہے کہیں تذکیر و تانیث محل نظر ہے بعض مواقع پر نقص بندش اور شعر کا عیب نظر آتا ہے۔ اسی طرح بعض عقائد و مسلمات کے اظہار میں اختلاف کیا ہے مثلاً "خدا نے شفا پیدا کی ہے بیماری نہیں پیدا کی"۔ یہ رائے اگر بیماروں کے حوصلے بلند کرنے کے لیے ہے تو فی الجملہ عذر کی گنجائش ہے اور اگر حقیقت کا رنگ دے کر اس پر اصرار کیا جائے تو مذہبی عقیدہ اس کی حمایت نہیں کر سکتا۔ اسی طرح بعض اور فروگذاشتیں بھی ہیں مگر یہ کتاب کی افادیت میں خلل انداز نہیں ہوتیں۔

اگر آپ بازاری حکیم کو دیکھنا چاہتے ہیں تو شام کے وقت کسی بڑے
کے گنجان حصے یا کسی مشہور بازار میں چلے جائیے۔ وہاں آپ کو کئی بزرگ
ل میں شیشیاں دبائے، کڑک کڑک کر آوازیں نکالتے ہوئے اور لہک لہک کر
پڑھتے ہوئے دکھائی دیں گے بس یہی بازاری حکیم یا بازاری دوا فروش ہیں۔
ان میں سے ہر ایک اپنے زمانے کا سقراط اور جالینوس ہونے کا دعویٰ کرتا
ان کی چرب زبانی اور جادو بیانی دیکھنے کے قابل ہے۔ زبان قینچی کی طرح چلتی
آنکھیں الگ مٹکتی ہیں اور ہاتھ پاؤں الگ تھرکتے ہیں۔ کوئی صاحب موٹر پر کھڑے
تقریر فرماتے ہیں۔ کوئی گاڑی پر بیٹھے شیخیاں بگھارتے ہیں اور کوئی صندوق پر
افروز ہو کر اپنی لیاقت کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ جہاں دیکھا کہ دس بارہ آدمی
ہو گئے اور انہوں نے اس طرح گل فشانی شروع کر دی۔

بلبل شیدا تو سُنا ہنس ہنس کر   اب جگر تھام کے بیٹھو میری باری آئی

دوستو! مجھے اس حالت میں دیکھ کر آپ لوگ معمولی مُنش نہ سمجھ لینا۔
میں خدا کے فضل سے ایک اکھ پتی کا پُتر ہوں۔ مگر پبلک کی سیوا کرنے کا شوق اور
خدمت کا ذوق ہے۔ اس لئے میں نے اپنی یہ حالت بنا رکھی ہے۔ شاعر کہتا ہے ؎

سیرت سے ہیں مردانِ دلاور ممتاز   ورنہ صورت میں تو شہباز سے کچھ کم نہیں چیل

اور کہتا ہے:

سو پشت سے ہے پیشۂ آبا سپہ گری   کچھ شاعری ذریعۂ عزت نہیں مجھے

اور کہتا ہے:

نہ رنگ رقیب سر و ساماں نکلا   قیس تصویر کے پردے میں بھی عریاں نکلا

اس مختصر تمہید کے بعد سب سے اوّل میں آپ لوگوں سے پرارتھنا کرتا ہوں کہ
سب کے سب اپنی جیبوں سے خبردار رہیں، ورنہ بہت سے گرہ کٹ، صاف ستھرے
کپڑے پہنے بھلے مانسوں کی صورت بنائے تاک لگائے کھڑے ہیں۔ اِدھر آپ کی نظر
ادھر وہ یار شاطر آہستہ سے آپ کی جیب مع "منی پرس" کے اُڑا لے جائے گا
اس کے بعد اب میں آپ کی خدمت میں وہ بے مثل دوا پیش کر رہا ہوں جس کو
روئے زمین یعنی اسپین، جرمنی، ارمنی، جاپان، ترکستان، امریکہ، ہندوستان اور
پاکستان سب کے سب لرزہ براندام اور انگشت بدنداں ہیں۔ اس دوا
کا کرشمہ یہ ہے کہ اگر مردے کے حلق میں ڈالدی جائے تو پہلی خوراک میں اس کے
شریر میں ایک بجلی کی لہر دوڑ جائے گی۔ دوسری خوراک میں ہاتھ پاؤں میں حرکت
پیدا ہو جائے گی اور تیسری خوراک میں آپ یقین مانئے کہ وہ کفن پھاڑ کر بھاگنا شروع
کر دے گا۔ شاعر کہتا ہے:

اللہ رے شوق دشت نوردی کہ بعد مرگ   ہلتے ہیں خود بخود مرے اندر کفن کے پاؤں

پرنتو شرط اتنی ہے کہ مردے کا شریر ٹھنڈا نہ ہونے پائے اور طائر روح
قفس عنصری سے پرواز کرنے سے ایک گھنٹے "اندر باہر" یہ دوا حلق میں ڈالدی
جائے، شاعر کہتا ہے:

مانی مانی سب کہیں مانی نہ جانے کوئی   مانی سے جو لاگ رہے تو بال نہ بیکا ہوئی

مترو! اس دوا کے کھاتے ہی جوع البقر ہو جاتا ہے، یعنی بھوک اتنی
بڑھ جاتی ہے کہ انسان کنکر پتھر چبانے شروع کر دیتا ہے اور معدے میں اتنی شکتی
پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ لوہے اور فولاد کے ٹکڑے کو بھی ہضم کر جاتا ہے

یہ دوا ذیابیطس، کھانسی، نزلہ، زکام، درد سر، درد جگر، امراض
چشم، امراض دندان، امراض کبد، پلیگ، ہیضہ، کالا بخار، لال بخار، گردن
توڑ بخار غرض کہ جملہ امراض انسانی، حیوانی، روحانی جسمانی کے لئے تیر بہدف
مجرب المجرب اور سریع التاثیر ہے۔

دوستو! اشتہار بازوں کی زہریلی اور خطرناک دواؤں سے بچو۔ ڈاکٹر
اور حکیموں کو فیس دے دے کر اپنا روپیہ برباد نہ کرو اور بدیشی ادویات کا بائیکاٹ
کرو۔ اگر تمہارے ہردے میں نین اور "گردوں میں آنکھیں" ہیں تو اس دوا
کو غور سے دیکھو اور جس کو میرے گرو جی نے ہمالیہ پربت کی سب سے اونچی چوٹی
پر بیٹھ کر ناگ پنچمی کے دن پتال جنتر کیا ہے۔ مسلمان بھائیوں کو ایمان کی قسم
اور ہندو بھائیوں کو دھرم کی سوگند دے کر کہتا ہوں کہ یہ دوا سر سے پاؤں تک
دیشی ہے جس کی تصدیق بڑے بڑے لیڈر کرتے چلے آئے ہیں۔ اس میں ہزاروں دیسی
بوٹیوں کے علاوہ دو سیر سنکھیا، بارہ پرسینٹ سم الفار، دس پرسینٹ رس کپور
آٹھ تولہ کچلا، پانچ اونس روح "عقرب الجرارہ" اور بیس پرسینٹ خالص دیسی
زہروں کی روح ہے۔ جسے خالص دیسی کھدر میں چھان کر گل حکمت کیا گیا ہے۔

اگر کسی کے معدے میں گیس اور دماغ میں حبس بھر گیا ہے۔ یا خدانخواستہ
دل کی جگہ جگر اور جگر کی جگہ مثانہ منتقل ہو گیا ہے تو چلو آگے بڑھو اور میں بند

بند کرکے اس دوا کو نوش جان کر جاؤ اس لئے کہ:

وقت پر قطرہ بہت ہے ابر خوش ہنگام کا   جل گئی کھیتی اگر برسا تو پھر کس کام کا

اس دوا کی دوسری تاثیر یہ ہے کہ پتھر کو پانی اور پانی کو خون بنا دیتی ہے۔ یہ دیکھئے آپکے سامنے اس گلاس میں جل ڈالتا ہوں۔ ذرا قریں جا کر دیکھئے اور بتائیے کہ اس کا رنگ کیسا ہے؟

تماشائی: اس کا رنگ سفید ہے

دوا فروش: شاباش۔ اب دیکھو جادوگر کا کمال۔ ڈالے سفید اور نکلے لال۔ ذرا میاں پھر غور سے دیکھو اب میں اس دوا کی دو بوندیں ڈالتا ہوں (دوا کے دو چار قطرے ڈال کر) بھلا بتاؤ اس کا رنگ کیسا ہو گیا؟

تماشائی: اب اس کا رنگ لال ہو گیا

دوا فروش: سچ کہا لال ہو گیا، یعنی پانی مثل گلال ہو گیا۔ شاعر کہتا ہے:

اچھلے ہے سر انگشت حنائی کا تصور   دل میں نظر آتی تو ہے ایک بوند لہو کی

دوستو! جس طرح دوا کے ایک قطرے نے پانی کو آب احمر بنا کر رکھ دیا اسی طرح وہ روگی ضعف نے جس کا خون پانی ایک کر دیا ہے، ایک خوراک میں اس کے جسم میں شراب ارغوانی کی طرح سرخ خون دوڑنے لگے گا۔ شریر کندن کی طرح چمکنے لگے گا اور چہرہ چقندر کی طرح لال ہو جائے گا۔ شاعر کہتا ہے:

لال منہ ہو گیا غصے سے نہ کھانا کھایا   شامزانے جو پکے ہیں چقندر سالی

اور کہتا ہے:

سرخ یا جامہ نہیں پہنا ہے اس سفاک نے + سر پہ چڑھنے کو چڑھا خون شہیداں تا کمر

دوستو! میرا دعویٰ ہے کہ سو برس کا بڈھا کھوسٹ ایک خوراک میں بیس برس کا گبھرو جوان بن جائے گا۔ یہ دوا ہندو ہو یا مسلمان، عیسائی ہو یا پارسی، کوا پریٹر ہو یا نان کوا پریٹر، سوشلسٹ ہو یا کمیونسٹ، روگی ہو یا نیروگی بیمار ہو یا تندرست مردہ ہو یا زندہ سب کے لئے یکساں مفید ہے۔ تندرست آدمی کے لئے ایک شیشی مرتے دم تک کافی ہے۔ بیمار کے لئے آدھی شیشی چہلم تک کام دیتی ہے اور جو شخص بستر مرگ پر پڑا دم توڑ رہا ہو اس کے لئے صرف پاؤ شیشی درکار ہے۔ دو چار قطرے حلق میں ڈال دیجئے اور باقی دوا کفن پر چھڑک دی جائے۔ پھر قدرت کا تماشا دیکھئے۔ شاعر کہتا ہے

اک خون چکاں کفن میں کروڑوں بناؤ ہیں + پڑتی ہے آنکھ تیرے شہیدوں پہ حور کی

بیرونی بیماریوں اور دردوں کے لئے ضماد کیا جائے اندرونی بیماریوں کیلئے جوشاندہ اور خیساندہ کی طرح استعمال کیا جائے۔ حرارت غریزی دھواں بنکر اڑ گئی ہو تو ناک کے ذریعہ سونگھایا جائے، حلق میں درد ہو تو غرارہ کیا جائے۔ دانتوں میں درد ہو دانت ہلتے ہوں، مسوڑھے پھول گئے ہوں یا حلق میں سوزش ہو تو تھوڑی سی ذرا انگلی پر ڈال کر منجن کی طرح رگڑیئے انشاء اللہ ایک گھنٹے میں ہلتے ہوئے دانت آہنی کیلوں کی طرح جم جائیں گے۔

ایک تماشائی: اور حکیم صاحب اگر دانت ٹوٹ کر گر گیا ہو تو؟

دوا فروش: تو میاں! اس دانت کو دوا میں تر کرکے پھر وہیں چپکا لو اور پھر قدرت کا تماشا دیکھو۔ بھگوان کی کرپا سے اس طرح جم جائے گا جیسے انگوٹھی میں نگینہ۔

دوستو! یہ دیسی اور پردیسی ادویات کا مرکب شہرہ آفاق ہے۔ اس کا نمبر چھتر ارب بارہ کروڑ دو سو بارہ ہے دوسری پہچان یہ ہے کہ اس پر مردے کا ٹریڈ مارک یعنی ایک طرف سکیلٹن (ہڈیوں کا ڈھانچہ) ہے دوسری طرف دنیا کی سات زبانوں میں نام لکھا ہوا ہے۔ آپنے اس کے گن سن لئے۔ نام سن لیا اب دام بھی سن لیجئے۔ دوستو۔ [illegible] کے حکم کے مطابق مجھے اس دوا کی ایک کوڑی بھی لینا حرام ہے۔ شاعر کہتا ہے:

بک جاتے ہیں ہم آپ متاع سخن کے ساتھ   لیکن عیار طبع خریدار دیکھ کر

شیشی کی قیمت، تیل کے دام، انکم ٹیکس، سیل ٹیکس اور مہاجر ٹیکس یہ سب ملا کر چار آنے چھ پائی ہوتے ہیں۔ چھ پائی تو میں معاف کرتا ہوں اب جو صاحب چار آنے دیں انہیں یہ دوا مفت تقسیم کر دی جائے گی جس کو لینا ہو پانچ منٹ کے اندر اندر لے لیں اس کے بعد افلاطون خاں بھی آئیں گے تو خالی ہاتھ واپس جائیں گے۔

ایک تماشائی: حکیم صاحب! مجھے نیند بہت آتی ہے۔

دوا فروش: اس کی ایک خوراک پینے کے بعد انشاء اللہ مطلق نہیں آئے گی

دوسرا تماشائی: اور حکیم صاحب میرا دل بہت ہلتا ہے۔

دوا فروش: بابا آپ بھی پیو پھر اللہ چاہے تو دل ہلنا بالکل بند ہو جائے گا۔

بازاری دوا فروش کی یہ چرب زبانی دیکھ کر ہر شخص نے فوراً چار چار آنے جیب سے نکالے۔ ایک ہاتھ سے تو اس نے چار آنے لیے اور دوسرے ہاتھ سے دوا کی شیشی دیکر یہ شعر پڑھا

کل جگ نہیں کرجگ ہے یہاں دن کو دے اور رات لے   کیا خوب سودا نقد ہے اس ہاتھ دے اس ہاتھ لے

تھوڑی دیر کے بعد بھیڑ چھٹ گئی۔ ہر شخص خوش خوش دوا کی شیشی لے کر اپنے گھر گیا مگر بازاری دوا فروش صاحب وہیں جم کر بیٹھ گئے۔ پہلے جیب سے ایک پان نکال کر کھایا بیڑی کے دو دم مارے۔ اس کے بعد تھیلی الٹ کر پیسے نکالے اور خوردہ گننے لگے۔ [illegible] خریداروں پر کیا گذری؟ مگر ہمارے دوا فروش بازاری حکیم کے پو بارہ ہو گئے اور دو گھنٹے کے بعد پتہ چلا کہ کچھ اوپر تیس روپے کا چلہ اور خوردہ ہینڈ بیگ میں چھنک رہا تھا ہمارے بازاری حکیم اور دوا فروش کی سرگذشت اور اس کی چلتی ہوئی حکمت۔

سوال و جواب

ضعف دماغ :-

سوال :- مجھے مدت سے ضعف دماغ کی شکایت ہے۔ تھوڑی دیر مطالعہ [illegible] درد سر ہونے لگتا ہے، کچھ دیر بیٹھا رہنے کے بعد کھڑا ہونے سے سر چکرانے لگتا ہے [illegible] نیند بھی کم آتی ہے۔ ایک مہینہ ہوا مجھے میعادی بخار آیا تھا، اس سے اچھا ہونے کے [illegible] شکایت پیدا ہوئی ہے، بھوک اچھی لگتی ہے اور روزانہ اجابت بھی صاف ہو جاتی ہے [illegible] کر ایسی غذائیں بتائیے جن کے استعمال سے یہ شکایتیں دور ہو جائیں۔

(نعمت اللہ خاں)

جواب :- ضعف دماغ اور عام جسمانی کمزوری کے لئے دودھ، مکھن، ملائی [illegible] ، مچھلی اور تازہ میٹھے پھل بہترین چیزیں ہیں۔ قوت ہضم کا خیال رکھتے [illegible] استعمال کیجئے، صبح کے وقت ایک دو [illegible] انڈے کھا کر اوپر سے پاؤ سیر [illegible] غذا میں گوشت تازہ سبز ترکاریاں اور روٹی کھانے کے بعد سنترہ، سیب [illegible] میں سے کوئی پھل کھا لیجئے، تھوڑے ہی دنوں کے استعمال سے آپ کی عام [illegible] کمزوری کے ساتھ ضعف دماغ کی شکایت بھی دور ہو جائے گی، اس کے علاوہ [illegible] صبح کو یہ حریرہ تیار کر کے روزانہ پی لیا کریں تو یہ ضعف دماغ کے لئے نہایت [illegible] دوائی ہے۔

حریرہ :- مغز بادام شیریں نو دانہ، مغز تخم کدو چھ ماشہ، تخم خشخاش تین ماشہ [illegible] تولہ، مغز بادام اور گیہوں کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کے [illegible] بادام کا چھلکا اتار کر سب چیزوں کو ڈیڑھ پاؤ دودھ میں باریک پیس کر چھان [illegible] کے بعد دیگچی میں دو تولہ گھی اور چند دانے لونگ ڈال کر آگ پر رکھیں، جب لونگیں [illegible] ہو جائیں تو اس دودھ کو اس میں ڈال دیں۔ جب جوش آ جائے آگ سے نیچے اتار لیں [illegible] سے میٹھا کر کے پئیں۔

[illegible] کی پراگندگی :-

سوال : میری عمر تیس سال ہے، اور خدا کے فضل سے پانچ بچوں کی [illegible] اکثر نزلہ کی شکایت رہتی ہے اور درد سر بھی ہوتا رہتا ہے۔ سب سے زیادہ [illegible] یہ ہے کہ رات کو نیند نہیں آتی، اگر آتی بھی ہے تو خراب خراب خواب دکھائی [illegible] اور نیند سے بیدار ہونے کے بعد بھی دماغ تھکا ہوا محسوس ہوتا رہتا ہے یا یوں [illegible] دل گھبرانے لگتا ہے، گزرے ہوئے واقعات یکے بعد دیگرے پردۂ فلم [illegible] تصویروں کی مانند نظروں کے سامنے آتے رہتے ہیں۔ اور یہ نکتہ ان میں کوئی رہتی ہوں، ایک سال سے پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے ان شکایتوں کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتائیے۔

(ایک دکھی بہن رام گنج منڈی)

جواب :- آپ اپنی شکایتوں کو دور کرنے کیلئے اپنے رہنے سہنے کے طریقوں اور غذا میں تبدیلی کیجئے غالباً آپ آرام سے زندگی بسر کرنے اور مرغن غذاؤں کے کھانے کی عادی ہیں، اور یہی سبب آپ کی صحت کی خرابی کا ہے آپ روزانہ صبح و شام کم از کم ایک میل پیدل سیر کیجئے اور آہستہ آہستہ مسافت کو بڑھائیے، اگر یہ ناممکن ہو تو گھر کی چہار دیواری کے اندر ہی چلئے پھرئے اور کوئی کام کاج کیجئے۔ بیکار ہرگز نہ رہئے، غذا کے تکلفات کو برطرف کر کے صرف سادہ غذا کھائیے، تازہ سبز ترکاریاں تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر روٹی کے ساتھ کھائیے۔ گھی، مکھن ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کیجئے اگر آپ چائے کی عادی ہیں تو اس میں حتی الامکان کمی کیجئے۔ خوب بھوک لگنے پر کھانا کھائیے۔ رات کا کھانا تھوڑی مقدار میں اور سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھا لیجئے، سونے وقت دماغ کو یکسو کر کے سونے کی کوشش کیجئے۔ اگر آپ نے ہماری ان ہدایتوں پر عمل کیا تو امید قوی ہے کہ آپ کی عام تندرستی پر ان کا اچھا اثر ہوگا۔ نیند اچھی طرح آنے لگے گی اور دوسری شکایتوں کے دور ہونے میں بھی مدد ملے گی۔

سیس آسن :-

سوال :- میں نے ایک انگریز مصنف کی کتاب میں پڑھا ہے کہ سیس آسن دماغ اور دل کے لئے نقصان دہ ہے۔ لیکن اس کے برعکس ایک ہندوستانی مصنف کی کتاب میں اس کے بیشمار فوائد لکھے ہیں اس کے متعلق آپ اپنی رائے پیش کیجئے :- اس کے علاوہ یہ بھی بتائیے کہ ورزش کرنے کے کتنی دیر بعد دودھ یا کوئی دوسری چیز استعمال کی جائے۔

(ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- سیس آسن ہو یا کوئی ورزش، اس سے پورا پورا فائدہ حاصل کرنے کے لئے دو باتوں کی ضرورت ہے اول یہ کہ بدن اس ورزش کی قابلیت رکھتا ہو دوسرے یہ کہ اس کو اس کے مقرر کردہ اصول و قواعد کے مطابق کیا جائے۔ سیس آسن کے لئے ان دونوں شرائط کی اشد ضرورت ہے۔ اس آسن میں سر نیچے اور پاؤں اوپر کئے جاتے ہیں۔ لہذا تمام جسم پر پورا پورا کنٹرول رکھنے کی ضرورت ہے اور یہ کنٹرول اسی صورت میں رکھا جا سکتا ہے جبکہ جسم میں اس کی قابلیت اور طاقت ہو نیز اس کو مقررہ اصول و قواعد کے مطابق کیا جائے۔ اگر اس آسن کو ان شرائط کے ساتھ انجام نہیں

دیا جائیگا تو اس سے نقصان پہنچنے کا قوی اندیشہ ہے۔

ورزش کرنے کے بعد دودھ یا کوئی شربت وغیرہ اس وقت استعمال کیا جائے جب کہ ورزش سے پیدا شدہ بدن کی حرارت اور تنفس کی رفتار حالتِ اعتدال پر آجائے۔

لاغری جسم :-

سوال :- موٹا آدمی تو دبلا ہو سکتا ہے، کیا کوئی طریقہ ایسا بھی ہے جس پر عمل کرنے سے دبلا آدمی موٹا ہو سکے۔؟ (اقبال سنگھ کنور فیروزپور)

جواب :- جس طرح موٹا آدمی دبلا ہو سکتا ہے اسی طرح دبلا آدمی موٹا بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے لئے بڑی مستقل مزاجی کی ضرورت ہے، روزانہ مفید تیلوں کے تیل کی تمام بدن پر مالش کرائی جائے اور گھی، دودھ، ملائی مکھن ہضم کے مطابق خوب کھائے جائیں۔ اس کے علاوہ اگر روزانہ صبح کو یہ حریرہ بنا کر بطور ناشتہ پیا جائے تو اس کے استعمال سے بدن بہت جلد موٹا ہو جاتا ہے۔

حریرہ :- ایک تولہ گیہوں اور گیارہ عدد مغز بادام شیریں رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو مغز بادام کا بالائی سرخ چھلکا اتاریں اور گیہوں کے ساتھ کونڈی میں ڈالیں۔ ساتھ ہی مغز کدو چھ ماشہ، مغز تربوز ایک تولہ، مغز چیرونجی چھ ماشہ، شامل کرکے آدھ سیر دودھ میں گھوٹ کر چھان لیں۔ اس کے بعد آدھی چھٹانک گھی اور چند لونگیں دیگچی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب لونگیں سرخ ہو جائیں تو دودھ کو بگھار دیں جب خوب پک چکے آگ سے اتاریں اور چینی سے میٹھا کرکے پئیں۔

کاہلی کا ازالہ :-

سوال :- جب میں ورزش کا ارادہ کرتا ہوں تو کاہلی کی وجہ سے اس ارادے کو پورا نہیں کر سکتا۔ جس سے بیر قیمتی وقت ضائع ہو جاتا ہے۔ از راہِ کرم اس کاہلی کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتائیے۔ (محمد یوسف خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- آپ کی کاہلی کسی دوا یا ٹونے ٹوٹکے سے دور ہونے والی چیز نہیں ہے۔ آپ کو اپنی طبیعت پر کنٹرول کرنے اور ارادے کی پختگی کی ضرورت ہے۔ جب آپ ورزش کا ارادہ کریں اس کے لئے فوراً تیار ہو جائیے کسی دوسرے خیال کو دماغ میں نہ آنے دیجئے۔ ارادہ کی پختگی ہی آپ کی کاہلی کو دور کر سکتی ہے۔

خلل آسیب :-

سوال :- بعض عورتوں کو ماہواری کی خرابی سے ایسی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں جن کو دیکھ کر عام لوگ شیطانی وسوسوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں کوئی اس کا سبب جن اور پری کا سایہ بتاتے ہیں کوئی اس کا سبب جن بھوت پریت کو قرار دیتے ہیں اور اس حالت کو آسیب کا خلل کہا کرتے ہیں عورتوں کے علاوہ بعض مردوں کو بھی ایسی ہی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ براہ کرم طبی نقطۂ خیال سے اس کا فلسفہ بیان فرمائیے۔ (سید شاہ ابوالحسن قادری شاہ پو...)

جواب :- عورتوں کو جو ماہواری خون خارج ہوتا ہے وہ ایک قسم اس کے ذریعے عورت کے جسم سے بہت سے ردی فضلات خارج ہو جاتے جب خون حیض کے نہ آنے یا کم آنے کی وجہ سے ان فضلات کا اخراج بند ہو خون میں ان کی مقدار بڑھ جاتی ہے، یہی کثیف ردی خون دماغ جیسے عضو کی غذا بنتا ہے۔ اس کی سیاست و شرافت کو بٹہ لگاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس قسم کی عورتوں کو قبض اور ہضم کی خرابی بھی لاحق ہوتی ہے لہٰذا مختلف قسم کے خون میں شامل ہو کر دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور مریضہ حالت بیدار مختلف قسم کے خیالاتِ فاسدہ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ نیند کی حالت میں ...بعض خیالاتِ فاسدہ کو دماغ میں پیدا کر دیتی ہے اور خواب میں مختلف ڈراونی شکلیں نظر آنے لگتی ہیں لہٰذا مریضہ شیطانی وسوسوں کا شکار ہو جاتی ہے۔

مردوں میں بھی خون کے اندر سوداوی مادہ کے بڑھ جانے سے شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ اختناق الرحم (ہسٹیریا)، مرگی اور جیسے مرضوں کو عام لوگ آسیبی مرض کہا کرتے ہیں ان کے نزدیک ان کا سبب ... یا بھوت ہوتا ہے۔ حالانکہ یہ سب دماغی اور عصبی امراض ہیں۔

بچوں کی دیکھ بھال

(از ناظم مجلس تشخیص و تجویز (شعبۂ اطفال) ہمدرد دواخانہ - یونانی - کراچی)

اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کی دیکھ بھال کس طرح کرنی چاہیے۔ دودھ پلانے کی مفصل ہدایات درج ہیں۔ اوپر کا دودھ اگر پلایا جائے تو اس کے کیا قاعدے ہیں۔ پھر بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا سہل الحصول علاج لکھا گیا ہے۔

گھر کا چراغ: بچہ گھر کا چراغ ہے۔ ماں باپ کی امیدوں اور ان کی آرزوؤں کا سہارا ہے جس گھر میں بچہ نہیں اسے ویران اور بے چراغ سمجھنا چاہیے۔ گھر کی رونق صرف بچوں کے دم سے ہوتی ہے۔ ان کی توتلی زبان سے نکلے ہوئے چھوٹے چھوٹے بے ترتیب جملے ماں باپ کے رنج و غم کو دور کر کے انھیں باغ باغ کر دیتے ہیں۔

ملک و قوم کی عزت: بچہ نہ صرف ماں باپ کی زندگی کا سہارا بلکہ ملک و قوم کی عزت بھی ہے جس ملک اور قوم میں اچھے اور تندرست بچے پیدا ہوتے ہیں وہ دنیا میں نیک نام اور معزز رہتی ہے اور اچھے اور تندرست بچے قوم اور ملک کے لیے باعثِ فخر ہیں۔

بچوں کی تندرستی ہی اچھے اوصاف کی ضامن ہے۔ اگر تندرست بچوں کو عمدہ تربیت اور بہتر ماحول میسر آ جائے تو یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ وہ اپنے ملک کو سربلند کر سکتے ہیں اور اپنی قوم کو دنیا کی معزز اور مہذب قوموں میں جگہ دلا سکتے ہیں۔

بچوں کی تربیت اسی وقت کارگر ہو سکتی ہے جب ان کی عام صحت عمدہ ہو، جسم کی تمام طاقتیں اچھی ہوں اور یہ بات اسی وقت میسر آ سکتی ہے جب شروع سے بچوں کا رکھ رکھاؤ اصول حفظانِ صحت کے مطابق ہو اور غذا وغیرہ میں ان طبی ہدایات کا لحاظ رکھا جائے جو بچوں کو بیماریوں سے بچاتی ہیں۔ غذا کو بچہ کی صحت کے سدھارنے اور بگاڑنے میں خاص دخل ہے۔

بچوں کی غذا دودھ ہے۔ سب سے بہتر دودھ ماں کا ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے چھ سات گھنٹہ بعد اس کو ماں کا دودھ دے دینا چاہیے جو لوگ ایک دو دن تک بچہ کو دودھ نہیں دیتے وہ اچھا نہیں کرتے۔

دودھ پلانے کا وقفہ: پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دو دو گھنٹے بعد دودھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک ڈھائی گھنٹہ بعد دودھ پلائیں۔ پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے کے وقفہ سے پلانا چاہیے اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

دودھ پلانے کا قاعدہ: بچہ کو مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے چاہے ماں کا دودھ ہو یا اوپر کا۔ یہ طریقہ بہت خراب اور مضر ہے کہ جب بچہ رویا اس کے منہ میں دودھ دے دیا۔ رونا صرف بھوک کی علامت نہیں تکلیف اور بیماری کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا ہے رات کو بار بار دودھ پلانا اچھا نہیں سوتے وقت دودھ پلانا چاہیے۔ پھر صبح ہونے سے پہلے دودھ نہ دیں۔ اگر ماں کا دودھ نہ اترے تو دایہ کا دودھ پلانا چاہیے۔

دایہ کا دودھ: اس دودھ کے لیے ان شرائط کی پابندی لازمی ہے:-

۱۔ دایہ کی عمر پچیس اور تیس سال کے درمیان ہو۔ ۲۔ دایہ کو یا اس کے بچہ کو کوئی چھوت دار مرض مثلاً آتشک سوزاک یا سل وغیرہ نہ ہو۔ ۴۔ دایہ کے پستان کے منہ پر کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔ ۵۔ وہ کوئی نشہ آور چیز مثلاً تمباکو، بھنگ یا افیون نہ کھاتی ہو۔ ۶۔ دایہ کا اخلاق اچھا ہو۔ ۷۔ دایہ کو اچھی اور زود ہضم غذا دی جائے۔

گائے کا دودھ:- اگر دایہ نہ ملے تو گائے کا دودھ دینا چاہیے مگر گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہے اس میں عورت کے دودھ کے مقابلہ میں شکر، پانی اور نمکیات کم ہوتے ہیں، پنیر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ اگر شکر اور پانی کا وزن پورا کرنے کے لیے شکر اور پانی دودھ میں ملایا جاتا ہے تو اس سے بچوں کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ دودھ میں آدھا پانی ملا کر اسے جوش دے کر ذرا سی ملک شوگر یا عمدہ صاف شکر ملا کر پلائیں۔ بچہ کی عمر تین چار مہینہ کی ہو جائے تو ایک تہائی پانی شامل کرنا چاہیے۔

اس سے بڑے بچے کو گائے کا دودھ بغیر پانی ملائے بھی ہضم ہو جایا کرتا ہے۔ گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔ ایک جوش دیکر پلانا چاہیے۔ اگر بچہ کو نفخ یا قبض کی شکایت ہو تو چونے کا پانی ملا کر دینا چاہیے۔ سونف اور سوئے کی پوٹلی گرم کرتے وقت دودھ میں ڈال دینا بھی مفید ہے۔ لائم واٹر ایک سال کے بچہ کو ایک چمچہ بھر دیا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کم کر دینا چاہیے نونہال کے چند قطرے ڈالکر دودھ پلانے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور نقص تغذیہ سے ہونیوالی بیماریوں مثلاً سوکھا یا کساح وغیرہ سے بچہ ساری عمر بچا رہتا ہے۔ نونہال مفید اور سستا ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے ایک نعمت ہے جس گائے کا دودھ بچوں کو دیا جائے وہ تندرست ہو۔ دُبلی اور بیمار گائے کا دودھ کبھی نہیں دینا چاہیے۔ جس گائے کے تھنوں میں گلٹیاں ہوں یا جس کے تھن نرم اور ہموار نہ ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

یہاں دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو عمر کے لحاظ سے بچوں کے لیے دودھ تیار کرنے اور پلانے کے متعلق تمام ضروری باتیں بتائیں گے

پہلا نقشہ:۔ دودھ تیار کرنے کا طریقہ

نمبر شمار	عمر	بالائی کا وزن	گائے کے دودھ کا وزن	شوگر ملک کا وزن	پانی یا آش جو کی مقدار
۱	۰ سے ۱۴ دن تک	½ ڈرام	½ ڈرام	چائے کا ڈیڑھ چمچہ	۲۰ ڈرام
۲	۲ سے ۴ ہفتے تک	۳	۱	چمچہ بھر	۱۶
۳	۱ مہینے سے ۳ مہینے تک	۴	۱		۱۸
۴	۳ سے ۵ " "	۴	۵	"	۱۴
۵	۵ سے ۹	۴	۸	"	۱۲
۶	۹ سے ۱۲	۳½	۱۲		۶½

(دوسرا نقشہ) بچوں کی غذا کے متعلق ضروری ہدایات

نمبر شمار	عمر	[illegible]	[illegible]	[illegible]	۲۴ گھنٹے میں کتنی مرتبہ دودھ دیا جائے	[illegible]	رات کو بچے کو صبح بجے تک کتنی بار	[illegible]	۲۴ گھنٹے میں دودھ کا وزن
۱	پہلے دن	.	.	.	۶ مرتبہ	۴ گھنٹے بعد ایک مرتبہ		۱ اونس	۴ اونس تک
۲	دوسرے دن	.	.	.	۶	۳		۱½ سے ۲	۶ سے ۹
۳	تیسرے دن سے ۷ دن تک	۲	۶۰	۶	۱۰	۳	۲	۲ سے ۱½	۱۵ سے ۲۰
۴	دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	۲	۵	۶۰	۱۰	۲	۲	۲ سے ۲½	۲۰ سے ۲۵
۵	۱ مہینے سے ۳ مہینے تک	۲	۶	۱	۸	۲½	۱	۳ سے ۴½	۲۴ سے ۳۶
۶	۳ سے ۵	۳-۵	۶	۱-۲۵	۷	۳	۱	۴ سے ۵½	۲۸ سے ۲۸
۷	۵ سے ۹	۴	۷	۲	۶	۳		۵½ سے ۷	۳۲ سے ۴۲
۸	۹ سے ۱۲	۴	۶	۲½	۵	۲½		۷½ سے ۹	۳۸ سے ۴۰

مصنوعی دودھ۔ اگر ماں کا دودھ نہ ہو اور گائے کا دودھ صحیح طریقہ پر تیار نہ ہو سکے تو مصنوعی دودھ دینا چاہیے۔ اکثر اقسام کے مصنوعی دودھ ولایت سے تیار ہو کر آتے ہیں۔ ہر مصنوعی دودھ اچھا نہیں ہوتا۔ دیکھ بھال کر انتخاب کرنا چاہیے۔

دودھ کی شیشی:۔ گائے کا دودھ اور مصنوعی دودھ شیشی کے ذ… جاتا ہے۔ دودھ کی شیشیاں بازاروں میں بہت سی قسم کی ملجاتی ہیں جس شیشی … منھ پر ربڑ کی چسنی (دھٹنی)، لگی رہتی ہے وہ اچھی ہوتی ہے۔ دودھ کی شیشی اور چسنی کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد صاف … پانی سے اچھی طرح دھولینا چاہیے۔ دودھ پلانے اور رکھنے کے برتنوں … خوب دھولینا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائیگا تو بچہ کو دست آنے لگیں پیٹ پھول جائیگا۔ پیٹ کے درد۔ بخار۔ کھانسی وغیرہ کی شکایتیں … اور برتنوں کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

دودھ چھڑانا:۔ دودھ چھڑانے کی مدت دو سال ہے لیکن ایک سال بعد ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزا بھی کم ہو جاتے … لیے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ نو مہینے کے بعد دودھ چھڑا دینا چاہیے کہ جب بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو رفتہ رفتہ … مگر جس وقت تک چھ سات دانت نہ نکل آئیں … وقت تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ گائے کا … یا سابودانہ اراروٹ اور چاول دودھ میں … میں ڈبل روٹی ڈالکر کھلانی چاہیے۔ کھچڑی بھی دی … ہے۔ اس کے بعد یخنی، شوربا، ڈبل روٹی اور بسکٹ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھ سال کی عمر تک … کے مقابلہ میں بچہ کے لیے گائے کا دودھ بہت … غذا ہے۔ بچہ کا دودھ ہمیشہ معتدل موسم میں چھڑا… موسم بہار دودھ چھڑانے کے لیے بہت اچھا ہے … میں بھی دودھ چھڑایا جا سکتا ہے۔ سخت گرمی یا … کی سردی میں دودھ چھڑانا مناسب نہیں ہے

بچوں کے کپڑے:۔ چھوٹے بچوں کے کپڑے ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ تنگ کپڑے بچوں کو … پہنائیں۔ بچوں کی ٹانگیں کھلی نہ رکھیں۔ سردی … موسم میں بچوں کو اونی کپڑے یا روئی دار کپڑے پہنانے چاہییں اور جاڑوں میں جرابیں بھی پہنائیں۔ کم زور بچوں کو جاڑوں میں اونی بنیان بھی پہنانی چاہیے۔ گرمی میں موٹے سوتی کپڑے پہنائیں

،. بارش کے زمانہ میں ڈھیلے اور پسینہ کو جذب کرنیوالے کپڑے پہنانا چاہئے
ردن کے کپڑے الگ ہونے چاہییں۔ صبح کو رات کے کپڑے آتار دیئے
اور رات کے وقت دن کے کپڑے آتار دیے جائیں۔

ں کا بستر: بستر نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں بچھانے کے لیے روئی
ن سب ہے۔ اوڑھنے کی غرض سے لحاف یا رضائی کی ضرورت پڑتی ہے
یچے رکھنے کو ایک نرم تکیہ بھی ضروری ہے۔ گرمی میں روئی اور گدی کی
ن ستھری دری اور اس کے اوپر سفید دُھلی ہوئی چادر بچھانی چاہئے
ں سے بچانے کی غرض سے اگر میسر آسکے تو مچھردانی لگانی چاہیے۔

ں کی نیند: شروع میں بچے چوبیس گھنٹہ میں بیس گھنٹے کے قریب
ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ نیند کم ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ ۶ مہینے کی عمر میں
،۱۸ گھنٹے تک سوتے ہیں۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک اور
ں سے ۳ سال کی ۱۲ سے ۱۳ گھنٹہ تک روزانہ سوتے ہیں۔ ۶ سال کی عمر
ن دس گیارہ گھنٹے سوتے ہیں۔ بچے کو اگر ماں کی چارپائی کے قریب الگ
، پر سلایا جائے تو اچھا ہے۔ مگر موسمی حالات کے لحاظ سے رات کو
حفاظت ضروری ہے۔ کندھے سے لگا کر سلانے کا طریقہ بھی اچھا نہیں
جاگتا ہوا پلنگ پر لٹا کر سلانا چاہیے۔ اسی طرح دودھ پلاتے ہوئے سلانے
ی بھی اچھا نہیں۔ جس وقت بچہ سو جائے تو جگانا نہیں چاہیے۔ بچوں
نے کا کمرہ ہوادار اور کشادہ ہونا چاہیے۔

ں کی ورزش: آرام کے ساتھ ساتھ بچوں کو ورزش کی بھی ضرورت
دوڑنا، کودنا، غل اور شور مچانا بچوں کی ورزش میں داخل ہے۔ والدین کو
یے کہ بچوں کو دوڑنے، کودنے وغیرہ سے نہ روکیں۔ جب بچے دوڑتے کودتے
بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر بچے نے پڑھنا شروع کر دیا ہے تو ہر سبق کے
بعد اس کو دوڑنے اور شور مچانے کا موقع دیا جائے۔ بچے مسلسل شور نہیں
مچایا کرتے بلکہ ایک دم سے شور مچانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور پھر ٹھنڈا
ہو جاتا ہے۔ گیند بلا، فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں بچوں کو حصہ
لینے کی اجازت ہونی چاہیے۔

بچوں کے دانت: عام طور پر چھ مہینے کی عمر سے بچوں کے دانت نکلنے
شروع ہو جاتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک دودھ کے بیس دانت نکل
آتے ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ منہ سے رال
بہنے لگتی ہے۔ بچہ انگلی چوستا رہتا ہے۔ اسے پیاس لگتی ہے۔ دانتوں کے نکلنے کے
زمانہ میں عصبی خراش کی وجہ سے بچوں کو بہت سی بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔ تندرست
و توانا بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں مگر کمزور اور بیمار بچوں کے دانت
مشکل سے نکلتے ہیں۔ دانت نکلنے میں بچہ بیقرار رہتا ہے اور روتا بہت ہے۔ کبھی
دست آنے لگتے ہیں کبھی قبض ہو جاتا ہے۔ بعض بچوں کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں،
بعض زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے نچلے دو
دانت نکلتے ہیں۔ پھر سامنے کے چار اوپر کے دانت نکلتے ہیں پھر نچلے دو دانت
نکلتے ہیں۔ جو سب سے پہلے دونوں دانتوں کے دائیں بائیں ہوتے ہیں۔ اس صورت
سے پہلا سال ختم ہونے تک یا اس کے بعد بچے کے آٹھ دانت نکل آتے ہیں پھر
داڑھیں نمودار ہوتی ہیں۔ چار داڑھیں۔ دو اوپر دو نیچے دائیں بائیں نکلتی ہیں۔ پھر
لمبے اور نکیلے دانت نکلتے ہیں۔ ان کی تعداد چار ہوتی ہے۔ سب سے آخر میں چار پچھلی
داڑھیں، دو اوپر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح دودھ کے بیس دانت پورے
ہو جاتے ہیں جو چھ سات سال کی عمر تک کام دیتے ہیں، پھر دودھ کے دانت
گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانتوں کو حاصل ہو جاتی ہے۔ جب دانت
نکلنے لگیں تو بچے کو صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہ دیں۔
زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔ قبض ہو تو چار ماشہ کی مقدار میں روغن

ارنڈ کی دکیسٹرآئل) پلائیں۔ ذرا سا نمک یا ذرا سی مینتھی پیس کر شہد میں ملا کر دن میں چار مرتبہ مسوڑھوں پر مل دیا کریں۔ برقی فیتہ کا باندھنا بھی مفید ہے۔

"نونہال" اور دانت: بچوں کے دانت آسانی سے نکالنے کے لئے سب سے بہتر چیز ہمدرد کا مشہور اکسیر نونہال ہے جسے بچے خوشی سے پیتے ہیں۔ اس شربت میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو دانتوں کا مادہ بناتی ہیں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہیں۔ بچوں کی عام صحت پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور بچہ عصبی خراش کے بُرے نتائج سے محفوظ رہنے کی وجہ سے دانت نکلنے کے زمانہ کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔ نیز موٹا تازہ اور تندرست ہو جاتا ہے۔ ہمیں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ سوکھا، اسہال اور طرح طرح کی بیماریوں سے پوری طرح حفاظت ہو جاتی ہے۔ دودھ خوب ہضم ہوتا ہے۔ اگر صرف دانت آسانی سے نکالنے کی غرض سے نونہال استعمال کرایا جائے تو تیسرے مہینے کے شروع سے دن میں دو بار دو دو بوند الکر نونہال بچہ کو دیا جائے اور جب تک پورے دانت نہ نکل آئیں اس وقت تک مسلسل دیتے رہیں۔ یہ بہت خوش ذائقہ مفید شربت ہے۔

معصوم بچوں کے اشارے

ننھے اور بے زبان بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس وجہ سے بیماریوں کے پہچاننے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ یہاں بچوں کی بیماریوں کو پہچاننے کے لیے چند اشارے لکھے جاتے ہیں:۔

۱۔تندرست بچہ خوش و خرم رہتا ہے۔ نیند بھر کر سوتا ہے۔ بیمار بچہ روتا رہتا ہے بےچین رہتا ہے اور سونے میں چونکتا ہے۔ ۲۔ بچہ رونے لگے اور دبلا ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر ماتھے پر بل پڑیں اور سوتے میں چونک پڑے، رونے لگے یا سسکی لے تو سمجھنا چاہیے کہ سینہ کی کوئی بیماری ہے۔ کھانسی اور پسلی کے درد میں بچہ کھانستے میں روتا ہے۔ جلد جلد سانس لینا اور منہ کھول کر سانس لینا۔ سانس لیتے وقت نتھنوں کا پھولنا۔ ذات الریہ (نمونیہ) کی علامت ہے۔ ۴۔ بچہ ضدی اور چڑچڑا ہو جائے اور روتا رہے۔ اس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑ جائیں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کو سر کی بیماری ہے۔ ۵۔ کان کے درد میں بچہ کان کی طرف انگلی لے جاتا ہے ۶۔ پیٹ کی بیماریوں میں بچہ کو شیا بدبودار اور خشک سیاہی مائل پاخانہ ہوتا ہے اور زبان میلی ہو جاتی ہے۔ ۷۔ سوتے میں دانت پیسنا اور ناک کھجانا یا پاخانہ یا پیشاب کی جگہ کو ملنا پیٹ میں کیڑوں کی علامت ہے۔

بچے اور دوا: جہاں تک ممکن ہو بچوں کو خوش ذائقہ اور خوش رنگ دوا دیں نیز مسہل یا کوئی زہریلی دوا اگر دی جائے تو بہت احتیاط سے دینی چاہیے۔ معمولی شکایت میں غذا کی اصلاح کرنی چاہیے خواہ مخواہ دوا دینی ٹھیک نہیں ہے۔

دوا کی مقدار:۔ اس مضمون میں دوا کی جو مقدار لکھی گئی ہے وہ مختلف عمر کے بچوں کے لیے ہے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ یہاں مقدار خوراک کے متعلق ایک خاص قاعدہ لکھا جاتا ہے جس سے بچوں کے لیے دوا کی مقدار مقرر کی جا سکتی ہے:۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے جوان آدمی کی مقدار خوراک کا حصہ [illegible]
ایک سال سے ۲ سال تک " " " " " " " [illegible]
۲ " ۳ " " " " " " " " " [illegible]
۳ " ۶ " " " " " " " " " [illegible]
۶ " ۹ " " " " " " " " " [illegible]
۹ " ۱۵ " " " " " " " " " [illegible]

بچے اور افیون: جاہل عورتیں بچوں کو سلانے کی غرض سے افیون دینا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ نہایت مضر بلکہ مہلک عادت ہے۔ اکثر اوقات بچے افیون دینے کے بعد سوتے ہی رہ جاتے ہیں۔ بچوں کو افیون دینے کی عادت ہرگز نہ ڈالنی چاہیے اور نیند لانے والی دوا بھی طبیب اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ دینی چاہیے

بچوں کا علاج اور دایہ:۔ بچوں کا علاج کرتے وقت دایہ کو بھی دوا پلانی چاہیے اور اسے پرہیز کا بھی پابند رکھنا چاہیے۔ دودھ کے ذریعہ سے بچہ پر غذا اور دوا کا اثر ہونا لازمی ہے۔

ننھے بچوں کی بیماریاں

یہ بیماریاں عام طور پر بچوں کو پیدائش کے چالیس دن کے اندر ہوا کرتی ہیں اور معمولی علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

یرقان: پیدائش کے دوسرے دن سے پانچویں دن تک ہوا کرتا ہے اور ایک ہفتہ تک رہتا ہے اگر ہلکا ہوتا ہے تو رفع ہو جاتا ہے، ورنہ خطرناک ہے۔

علاج: نال کے ورم یا ناف کے زخم کی وجہ سے ہو تو ناف کے زخم کا علاج کریں زخم کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر بورک ایسڈ یا مردار سنگ ایک یا سنگ جراحت ماشہ باریک پیس کر چھڑکیں۔ بچہ کی طاقت کو بحال رکھیں یا ماں کو عرق کاسنی ۲ تولہ میں شربت دینار ۲ تولے ملا کر پلائیں۔

آشوب چشم:۔ پیدائش کے وقت والدہ یا دایہ سے بچہ کی آنکھوں میں سوزاک کا مادہ لگ جانے سے آنکھیں دکھنے آجاتی ہیں۔ آنکھ سرخ اور متورم ہو جاتی ہے اور گاڑھا مواد نکلتا ہے۔

علاج: شیاف ابیض باریک پیس کر آنکھ میں چھڑکیں یا انڈے کی سفیدی میں گھس کر لگائیں۔ آنکھ کو بار بار نیم گرم پانی سے دھوتے رہیں رات کو

ری مکو کے پانی میں گھس کر آنکھ کے اوپر لیپ کریں۔ ۲ رتی پھٹکری
، گلاب کے عرق میں ملا کر دو دو قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔

ـ کا ورم: بعض اوقات پیدائش کے بعد دو ہفتے کے اندر اندر
، پر ورم آجاتا ہے۔
ج: جب تک نال سوکھ کر گر نہ جائے اس پر کوئی چکنی چیز نہ لگائیں۔
، وغبار نیز مکھیوں سے بچائیں۔ اگر پیپ پڑ جائے تو بورک ایسڈ اور
روغن بادام ملا کر چھڑکیں یا مُردار سنگ، رسوت، کیلا، سنگ جراحت اور
دریپس کر چھڑکیں۔

تیوں کا ورم: کبھی نومولود بچوں کی چھاتیوں پر ورم آجاتا ہے۔
ج: گرمی کے زمانہ میں ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھیں۔ سردی کا
ہو تو سینک لیں۔ پھر روغن گل یا روغن بادام لگائیں۔

ے خون بہنا: پیدائش کے بعد چودہ روز کے اندر بعض اوقات
، ناف سے خون بہنے لگتا ہے جو کبھی بچہ کو ہلاک کر دیتا ہے۔
ج: ناف پر روئی رکھ کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔ یہ کافی نہ ہو تو پھر
، جراحت سائیدہ بار بار چھڑکیں۔

اب بند ہو جانا: یہ شکایت عام طور پر پیدا ہونے کے ۲۴
ٹے کے اندر ہوا کرتی ہے۔
ج: بچے کے پیڑو کو گرم پانی سے سینکیں یا بچہ کو گرم پانی میں بٹھائیں۔ ذرا
دودھ میں ملا کر پیڑو پر لگائیں۔ گرم پانی میں بٹھانے سے بچہ کو پیشاب
ے گرم پانی میں بٹھانے کے بعد دو چمچہ چائے بھر ٹھنڈا پانی پلائیں
ت جلد پیشاب ہو جاتا ہے۔

ر دست: نومولود بچہ کو پہلے چوبیس گھنٹے میں چھ مرتبہ پاخانہ آتا ہے۔
سیاہ رنگ کا ہوتا ہے، پھر اس میں زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی بچہ کو
رنگ کے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف اسباب ہیں جس میں دودھ
خرابی خاص سبب ہے۔
اج: جلدی توجہ کریں ورنہ معدہ اور آنتوں میں سوزش ہو جانے کا
ہتا ہے۔ دودھ کی شیشی اور دودھ کے برتنوں کو خوب صاف کریں۔
ھ پلانے کے اوقات کو باقاعدہ کریں اور پہلے بچہ کو روغن بید انجیر
ی چار ماشہ پلائیں۔ پھر دست بند کرنے کی دوائیں دیں۔ حب زرچوبہ ا
چار چار گھنٹے کے بعد دودھ میں گھول کر دیں اور یہ دوا پکا کر پلائیں۔
زبان ۲ ماشہ، زرشک ۲ ماشہ، زیرہ سفید ایک ماشہ، پودینہ خشک
۲ ماشے، گل قند چھ ماشے۔

بچوں کی چند عام بیماریاں

ام الصبیان: اس میں بچہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور ہاتھ پیر پٹختا ہے۔
بدہضمی، پیٹ کا پھولنا، قبض، پرانے دست، پیٹ کے کیڑے اس کے اسباب ہیں۔
کبھی کبھی دانت نکلتے وقت بھی اس کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ چیچک اور شدید بخار
میں بھی ام الصبیان ہو جاتا ہے۔

علامات: معمولی دورہ میں بچہ سوتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے
اوپر کو گھوم جاتے ہیں۔ شدید دورہ میں بچہ چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے، ہاتھ
پاؤں کھنچتے ہیں، انگوٹھے مڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کو کھنچ جاتے
ہیں، آنسو بہنے لگتے ہیں۔ پیشاب پاخانہ نکل جاتا ہے۔

علاج: دودھ پلانے والی کو خراب اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔
بچہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ پیٹ پھولا ہوا ہو تو گیہوں کی بھوسی اور نمک پیس
کر پوٹلی میں باندھ کر اس سے سینک کریں اور دو رتی سہاگہ بھُون کر دودھ
میں گھول کر تھوڑا سا پلائیں۔ دورہ کے وقت حب جند ایک عدد عرق بادیان
میں گھول کر ہر تین گھنٹہ کے بعد دیں۔ افاقہ ہونے پر خمیرہ گاؤزبان عنبری
جدوار عود صلیب والا ۲ ماشہ کی مقدار میں صبح کو چٹائیں۔

عطاش: اس مرض میں پیاس بہت لگتی ہے۔ شدید گرمی لگنے سے یہ
بیماری ہوا کرتی ہے۔ یا دماغ کی جھلیاں کسی گرم مادے سے متورم ہو کر یہ
مرض پیدا کر دیتی ہیں۔

علامات: رنگ زرد ہو جاتا ہے، پیاس اور بےچینی بہت ہوتی ہے، تالو بیٹھ جاتا
ہے۔ پیاس کی زیادتی اور تالو کا بیٹھ جانا اس کی خاص پہچان ہے۔

علاج: روغن گل ۶ ماشے، سرکہ خالص چھ ماشے، ہری مکو کا پانی ۱ تولہ،
ہرے دھنیہ کا پانی ایک تولہ۔ سب ملا کر اس کو کپڑا تر کر کے تالو پر رکھیں۔
حب زہر مہرہ ایک عدد عرق گلاب میں گھول کر ایک ایک گھنٹہ بعد
پلائیں یا زہر مہرہ اور نارجیل دریائی کو عرق گلاب میں گھس کر شربت نیلوفر
ملا کر پلائیں۔ بےچینی زیادہ ہو تو خمیرہ مروارید تھوڑا تھوڑا چٹائیں۔ شربت
فرح افزا ایک تولہ پانی میں ملا کر پلانا عطاش کا بہترین علاج ہے۔

سوتے میں ڈرنا: بچہ کوئی ہولناک خواب دیکھ کر سوتے میں ڈر جاتا ہے۔

اسباب: ہضم کی خرابی، قبض، پیٹ کے کیڑے۔ دانت نکلنے کے زمانے
میں عصبی تحریک، چیچک یا دماغی جھلیوں کا ورم وغیرہ۔

علاج: ہضم خراب ہو تو اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔ دانت نکل رہے

ہوں تو نونہال دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا ۲ ماشے صبح کو چٹائیں۔

کان کا درد: کان کا درد اکثر سردی لگنے اور پیپ یا رطوبت کی وجہ سے ہوا کرتا ہے کبھی کان میں ورم ہو جاتا ہے یا پھنسی نکل آتی ہے۔ اس لیے درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: کسی ظاہری سبب کے بغیر بچہ روتا ہے۔ بچہ کان کی طرف ہاتھ لے جاتا ہے۔ اگر ورم کی وجہ سے کان میں درد ہوتا ہے تو بچہ کو بخار بھی ہوتا ہے۔

علاج: درد سردی لگنے سے ہو تو کان کو گرم رکھیں۔ روغن ترب یا روغن بادام تلخ ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔ گل بابونہ ۵ ماشے اور پوست خشخاش ۵ ماشہ کو پانی میں پکائیں اور اس میں کپڑا بھگو کر سینکیں۔ ورم کی وجہ سے ہو تو یہی دوا سے سینک کریں اور کان کے اوپر مرہم جدوار لگائیں اور کان میں لڑکی والی عورت کا دودھ ٹپکائیں پیپ آتی ہو تو کان کو صاف کر کے ذرا سا بورک ایسڈ ڈال دیا کریں، یا مرمکی ۲ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈال دیا کریں

کان بہنا: اس میں ایک یا دونوں کانوں سے زرد رنگ کا مواد بہا کرتا کرتا ہے۔ اس کا سبب دماغی رطوبت کی زیادتی یا کان کا زخم ہے۔

علاج: کان کو صاف رکھیں۔ دماغ کی رطوبت کی زیادتی کے باعث کان بہتا ہو تو بند نہ کریں۔ ورنہ ورم کا اندیشہ ہے۔ زعفران ایک ماشہ، پھٹکری ۱ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کان میں ڈالیں۔

منہ آنا: یہ بیماری بچوں کو بہت ہوتی ہے۔

اسباب: دودھ کی خرابی، دانتوں کا نکلنا، ہضم کا خراب اور کمزور ہونا۔

علامات: منہ میں سرخ یا سفید پھنسیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھنسیاں زبان اور ہونٹوں پر نکلا کرتی ہیں۔ منہ سے رال بہتی ہے۔

علاج: زرور چھالوں والا بار بار منہ میں چھڑکیں اور قلاعی کی ایک ایک پھریری تھوڑی تھوڑی دیر بعد دانوں پر لگاتے رہیں۔ ہضم درست کرنے کی غرض سے اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔

ڈبہ اطفال۔ پسلی چلنا: یہ بہت مہلک اور بہت ہونے والی بیماری ہے۔

اسباب: بلغم اور صفرا کے غلبہ سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے قبض اور سردی لگنا اس کا خاص سبب ہے۔ اکثر یہ مرض جاڑوں میں ہوا کرتا ہے۔ خسرہ اور چیچک کے دوران میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ سانس کی حرکت سے پسلیوں کے نیچے نمایاں حرکت محسوس ہوتی ہے اور گڑھا پڑ جاتا ہے۔ زبان میلی اور خشک ہوتی ہے۔

علاج: قبض ہو تو روغن ارنڈی ڈیڑھ ماشہ پلائیں یا حب ڈبہ اطفال ۱ یا ۲ عدد، عمر کے لحاظ سے دودھ میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔ سینہ پر قیروطی آرد کرسنہ کی مالش کریں۔ پینے کو یہ نسخہ دیں:

گل بنفشہ ۳ ماشہ، گاؤزبان ۳ ماشہ، عناب ۳ دانہ، برگ زوفا ۲ ماشہ، ملہٹی ۲ ماشے، انجیر نصف عدد، مویز منقی ۳ دانے پکا کر لعوق سپستان ۱ تولہ ملا کر پلائیں۔

پیٹ کا درد: بدہضمی، نفخ یا قبض کی وجہ سے بچوں کے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: بچہ روتا اور چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سکیڑتا ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔

علاج: نفخ اور قبض زیادہ ہو تو روغن ارنڈی ۱ تولہ کانچ کی پچکاری میں بھر کر حقنہ کریں۔ اکسیر الاطفال استعمال کرائیں۔ نمک سلیمانی ۲ رتی دودھ میں گھول کر دیں۔

اسہال۔ دست: اس مرض میں بچے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بچوں کے دست دو قسم کے ہوتے ہیں:

۱۔ خراش دار دست

کوئی خراش دار مادہ آنتوں میں خراش پیدا کر کے دستوں کا باعث ہوتا ہے

اسباب: یہ بیماری چھوٹے بچوں کو یعنی ۲ مہینے سے ۲ سال کی عمر تک ہوا کرتی ہے۔ زیادہ دودھ پلانا، گائے وغیرہ کا دودھ دینا، ثقیل غذا کھلانا، پیٹ اور بدن کو سردی لگنا اور زیادہ گرمی دستوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔

علامات: پیٹ میں درد ہو کر دست آنے لگتے ہیں۔ پانی کی طرح پتلے دست دن میں پانچ چھ اور کبھی آٹھ دس کی تعداد میں روزانہ آتے ہیں۔ دستوں کا رنگ زرد ہوتا ہے، پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج: دانتوں کے زمانہ میں دست آئیں تو دانتوں کو آسانی سے نکالنے کی تدبیریں کریں۔ نونہال ۲-۳ ماشے تین تین گھنٹہ بعد دودھ یا پانی میں گھول کر پلائیں یا ویسے ہی چٹائیں۔ سونف ۲ ماشے، پودینہ ۳ ماشہ، دھنیا ۳ ماشہ، گل سرخ ۳ ماشے، نرکچور ایک ماشے پانی میں پکا کر گل قند ایک تولہ ملا کر پلائیں۔

غذا: بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو تین تین گھنٹے کے وقفے سے تھوڑا دودھ پلاتے رہیں۔ اگر بچہ گائے کا دودھ پیتا ہو تو مرض کے چوبیس گھنٹوں میں دودھ

کوئی غذا نہ دیں۔ اگر بچہ بہت بے چین ہو تو پندرہ پندرہ منٹ کے بعد ایک ایک چمچہ آش جو کا دیتے ہیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد گائے کے دودھ میں آدھا پانی ملا کر اس کو جوش دے کر چند قطرے نونہال کے شامل کر کے پلائیں۔ کوئی سخت اور ثقیل غذا نہ دی جائے۔

۲۔ عفونتی دست :۔

یہ دست گرمیوں کے زمانہ میں آتے ہیں اور کمزور بچے ان دستوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب : بازاری اور خراب دودھ کا استعمال، خراب غذاؤں کا کھانا، میلا کچیلا رہنا، زیادہ کھانا۔

علامات : پہلے پتلا پاخانہ آتا ہے، پھر دست آتے ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے، قے آتی ہے۔ جب یہ مرض شروع ہوتا ہے تو دستوں کی تعداد روزانہ آٹھ دس کے قریب ہوتی ہے۔ دستوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ ان میں دودھ کی پھٹکیاں ہوتی ہیں۔ شروع میں کھٹی بو آتی ہے۔ بعد میں عفونت محسوس ہوتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بچہ پیلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ شدید صورت میں ۱۰۲ بخار ہوتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ پہلے قے میں پھٹا ہوا دودھ خارج ہوتا ہے، پھر لعاب نکلنے لگتا ہے۔ اگر معقول علاج نہ کیا جائے تو آنتوں میں ورم ہو کر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

علاج : ان کا علاج بالکل وہی ہے جو خراش دار دستوں کا ہے۔ غذا میں خاص اہتمام رکھیں۔ وقت مقررہ پر غذا دیں۔ جو بچے علاوہ دودھ کے غذا بھی کھاتے ہیں، ان کو ہلکی غذا، مثلاً شوربا، آش جو، مونگ کی دال کا پانی دیں اور چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ پلائیں۔

پیٹ کے کیڑے : کیڑے تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) کدو دانے (ٹیپ ورم) (۲) کیچوے (راؤنڈ ورم) (۳) چرنے یعنی چھوٹے کیڑے (تھریڈ ورم)

اسباب : چھوٹے کیڑے بچوں میں بلغمی مادّہ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کدو دانہ کے انڈے بازاری دودھ یا خراب پانی میں پہنچ جاتے ہیں۔

علامات : ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ بچہ دانت پیستا ہے، رات کو بے چین رہتا ہے، ہونٹ سوتے میں تر اور جاگتے میں خشک رہتے ہیں۔ بچہ سیون یا پاخانہ کے مقام کو کھجاتا ہے۔

علاج : کیچوؤں میں بورہ ارمنی دودھ میں ملا کر پلائیں یا اطریفل دیدان ۲ ماشے رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ سفوف دیدان ڈیڑھ ماشے شہد میں ملا کر چٹانے سے ہر قسم کے کیڑے باہر نکل جاتے ہیں۔ چرنوں میں سفوف خل ۲ ماشے شکر میں ملا کر کھلائیں۔

کساح۔ ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا

اس میں چھ سے اٹھارہ مہینے کے غریب بچے اکثر مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ کبھی ۹ سے ۱۴ سال تک کی عمر کے بچے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسباب : جدید تحقیقات کی رو سے اس کا خاص سبب غذا میں وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے۔ ہضم کی خرابی، دھوپ اور تازہ ہوا کی کمی اور ماں کے دودھ کے نقائص بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات : بچہ دبلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہضم خراب رہتا ہے۔ رات کو بے چینی رہتی ہے۔ سوتے میں سر اور چہرے پر پسینہ آتا ہے۔ ہڈیاں نرم اور بدہیئت ہو جاتی ہیں۔ ران اور پنڈلیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں اور بچہ کبڑا ہو جاتا ہے۔ دانت دیر میں نکلتے ہیں۔

علاج :۔ اگر ماں کا دودھ خراب ہو تو اس کو تبدیل کر دیں۔ دودھ پلانے والی کو اور بچہ کو ایسی غذائیں دیں جن میں وٹامن اے کافی مقدار میں ہوں۔ مثلاً دودھ، مکھن، چربیاں، مچھلی کا تیل، انڈے، سبز ترکاریاں، تازہ میوے وغیرہ۔ حاملہ عورت کا دودھ نہ پلائیں۔ غذا کا مناسب بندوبست کریں۔ بطور دوا نونہال مناسب مقدار میں دیں۔ دن میں کم سے کم تین بار نونہال کا نصف چمچہ دودھ میں ڈال کر پلائیں۔

دق الاطفال۔ سوکھا

اس میں بچہ بالکل سوکھ جاتا ہے۔ کھال سکڑ جاتی ہے۔

اسباب : گرم بخاروں میں ضرورت سے زیادہ سرد دواؤں کا استعمال، معدہ، جگر اور آنتوں کے افعال کا خراب ہونا۔ غذا کی کمی اور خرابی آب و ہوا کے نقائص، بچہ کا میلا اور کثیف رہنا۔ مزمن قے اور معدہ کی سوزش، مزمن اسہال اور آنتوں کی سوزش یا مرض عطاش۔

علامات : بچہ دبلا ہو جاتا ہے۔ جلد پر شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ عضلات تحلیل ہو جاتے ہیں۔ ہڈیوں کے ڈھانچ پر چمڑے کا غلاف رہ جاتا ہے۔ چہرے پر مردنی چھا جاتی ہے، غذا ہضم نہیں ہوتی، کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔ دانت بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔

علاج : بچہ کو ہوادار مکان میں رکھیں۔ بچہ اور دایہ کی غذا کا معقول بندوبست کریں۔ حب دق الاطفال ۱ عدد عرق گاؤزبان ۲ تولہ میں گھول کر دن میں چار مرتبہ دیں، یا مفرح یا قوتی معتدل ایک ماشہ کھلائیں

اوپر سے مروارید سیال ۲ قطرے عرق گاؤزبان ایک تولہ میں ڈال کر پلائیں دودھ میں نونہال کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

بچوں کی عام جسمانی کمزوری

ماں کے دودھ کے علاوہ بھی ضرورت اس کی ہوتی ہو کہ بچہ کو کوئی مقوی اور مغذی چیز دی جایا کرے جس سے بچے کے جسم اور قوت میں بڑھوتری کا سلسلہ جاری رہے۔ عقل مند مائیں اپنے بچہ کو ہمیشہ بطور ٹانک نونہال دیتی ہیں۔ نونہال درحقیقت ایک اعلیٰ قسم کا مقوی اور مغذی شربت ہے جس میں جسم کو نشوونما دینے والے اور معصوم بچے کے جسم کو ہر طرح کی بیماریوں سے بچائے رکھنے والے اجزا ہیں۔ ہمیشہ اپنے بچوں کو "نونہال" پر رکھیے۔ اپنے گھر میں نونہال رکھیے۔ نیز دوسرے بچوں کے لیے تجویز فرمائیے۔

نونہال نے تمام غیر ملکی "بیبی ٹانکوں" کی جگہ حاصل کر لی۔ ہمدرد دواخانہ اپنی اس ایجاد کو بڑے فخر اور پورے اطمینان کے ساتھ آپ کے لیے پیش کرتا ہے۔

نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدائی ۱۰ اپریل ۱۹۵۲ء لغایت ۱۵ مئی

ملاحظات

مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی (آؤٹ ڈور) مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ اس ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں حسب ذیل میں باتیں لائق توجہ ہیں:-

۱۔ ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج رجسٹر نہیں کراتے اور وہ ۱۵ء۲۰ فی صدی ہوتے ہیں۔ ۲۔ مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔

۳۔ یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

"ناظم مطب"

امراض	تعداد	امراض	تعداد
امراض الراس	۹۲۷	امراض الامعاء	۳۸۱
امراض العین	۲۷	امراض المقعد	۷۱
امراض الانف	۰	امراض الکلیۃ و المثانہ	۱۹
امراض الاذن	۲۵	امراض مخصوصۂ ذکور	۳۶۱
امراض الفم و اللسان	۱۶	امراض مخصوصۂ اناث	۱۵۰
امراض الاسنان	۱۸	امراض الاطفال	[illegible]
امراض الحلق و اللہاۃ	۳۶	امراض متفرق	[illegible]
امراض الصدر	۵۱۲	حمائے خلطی	۲۵۸
امراض القلب	۱۷۷	ملیریا	۱۱۵
امراض المعدہ	۸۵۹	حمائے سل و دق	۸
امراض الکبد	۲۲۳	امراض متعدی	۲۷
امراض الطحال	۲	امراض فساد الدم	۵۵۰

میزان کل ۴۵۵۳

فہرستِ ادویہ

سنہ ۳-۱۹۵۲ء

پیش لفظ

سنہ ۱۹۰۶ء میں ہمدرد دواخانہ کی بنیاد پڑی اور ان عزائم کے ساتھ پڑی کہ ہمدرد دواخانہ کو ایک ایسا ادارہ بنا دیا جائے جو خدمتِ خلق کے مخلصانہ جذبے کے ساتھ کام کرے اور فنِ طب کو ترقی دینے میں نمایاں حصہ لے۔ اس کام کا بیڑا ایک پچاس ساٹھ روپے کا سرمایہ رکھنے والے دردمند انسان نے اُٹھایا اور دہلی کے ایک بازار حوض قاضی میں ایک چھوٹی سی دوکان لے کر مختصر پیمانے پر کاروبار شروع کر دیا۔ جب یہ اللہ کا نیک بندہ ملنے جلنے والوں سے اپنی تمنائیں اور آیندہ کامیابی کی امیدیں خدا کے بھروسے پر بیان کرتا تو لوگ اس چھوٹی سی دوکان کو دیکھتے اور ان عزائم کو سُن کر مُسکراتے اور ان کی اس مسکراہٹ میں خدا جانے طنز کے کتنے تیر و نشتر چھپے ہوتے تھے۔

چند ہی سال بعد لوگوں نے دیکھ لیا کہ دواخانہ ترقی کر رہا ہے۔ دوکان پہلے سے زیادہ سازوسامان کے ساتھ بازار لال کنواں میں منتقل ہو گئی ہے اور وہ جفاکش شخص دن رات محنت میں مصروف ہے اور بہت سے کام اپنے ہاتھوں سر انجام دینے کی وجہ سے اپنی صحت تک کو خطرے میں ڈال رہا ہے مگر خدمتِ خلق کا شوق اسے چین سے بیٹھنے نہیں دیتا اور وہ اپنے مشن کی تکمیل کے لیے محنت کیے ہی جاتا ہے۔ اسی دُھن اور اخلاص کا ثمرہ تھا کہ بڑی دوکان کا افتتاح بھی ہو گیا۔ مگر اب یہ ملک و قوم کا سچا خادم تھک کر نڈھال ہو گیا تھا۔ آخر قویٰ نے جواب دے دیا اور اس نے اس مشن کی تکمیل کی تمنائیں بیوی اور ۱۲ سال کے نوعمر لڑکے پر ظاہر کرتے ہوئے جان ناتوان جان آفریں کے حوالے کی!

یہ جفاکش اور خداترس و باہمت انسان حکیم حافظ عبدالمجید تھے۔

ب مادرِ ہمدرد رابعہ ہندی نے سارا کام سنبھالا اور دواخانہ کے بہت سے کام اپنے کمزور ہاتھوں سے کیے یہاں تک کہ وہ لڑکا جوان ہو گیا اور ماں کے سارے کام اپنی ذمہ داری سے سرانجام دینے لگا۔ یہ ہیں حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی۔

حکیم حاجی عبدالحمید نے اپنے چھوٹے بھائی کو تربیت دی اور دستِ راست بنا لیا جن کا نام ہے حکیم حافظ محمد سعید دہلوی۔

الحمدللہ ہمدرد دواخانہ بڑھا اور جو عزائم پیشِ نظر تھے پُورے ہونے لگے۔ قوم کی صحت اور تعلیم کے کام انجام پانے لگے۔ سیکڑوں شوروم کھلے اور ہزاروں آدمی برسرِ روزگار ہو گئے۔ دہلی کا دواخانہ قوم کے نام وقف ہوا، پاکستان کے دواخانے کی خدمات بھی ملک و ملت سے مخفی نہیں۔ انشاءاللہ العزیز یہ ادارہ اپنے نیک عزائم کے ساتھ بدستور سرگرمِ خدمت رہے گا اور فنِ طب کو ترقی دینے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہ کرے گا۔ ابھی کام بہت ہیں اور خدا پر بھروسہ ہے کہ وہ انھیں پُورا کر دے گا۔

ہمدرد دواخانہ

آرام باغ، کراچی — انارکلی، لاہور

تار کا پتہ: "ہمدرد" — ٹیلیفون نمبر ۳۹۰۱

دستور العمل

کراچی سے باہر کے حضرات جب بذریعہ پارسل دوائیں طلب فرمائیں تو ازراہِ کرم مندرجۂ ذیل سطور بھی ملاحظہ فرمائیں۔ یہ قاعدے (فرمائش کنندگان) کی سہولت اور دواخانہ کی سہولت کے پیشِ نظر مرتب کیے گئے ہیں :-

۱ :- اپنا پتہ ہمیشہ پورا اور مکمل تحریر فرمائیے۔ اور آپ کی سہولت اسی میں ہے کہ پتہ صاف لکھا ہوا اور مکمل ہو۔ پتے میں ڈاک خانہ اور ضلع اور صوبہ کا نام ضرور تحریر فرمائیے۔ قاعدہ سمجھئے خواہ آپ قدیم خریدار ہوں یا جدید۔ واضح رہے کہ پتے میں ذرا بھی کوئی غلطی ہوگی تو یا تو پارسل واپس آجائیگا جس میں آپ کا اور دواخانہ کا برابر کا نقصان ہے یا دوا وقت پر نہیں ملے گی اور دواخانہ کو محصول کا نقصان ہوگا یہ بھی ہوسکتا ہے کہ پتہ کی غلطی کیوجہ سے پارسل آپ کو دیر سے ملے جس کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہو۔

۲ :- ڈاک خانے کے ذریعہ سے زیادہ سے زیادہ بائیس پونڈ (گیارہ سیر) کا پارسل روانہ ہوسکتا ہے جس کا محصول بحساب ۸ فی پونڈ اور ۴ فی پارسل خرچہ رجسٹری ہوتا ہے۔

۳ :- ہر فرمائش (آرڈر) کی تعمیل دوسرے روز یا زیادہ سے زیادہ تیسرے روز کر دیجاتی ہے۔ اگر فرمائش کی تعمیل میں دیر لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس تاخیر کی کوئی خاص وجہ ہے اور ایسی حالت میں دواخانہ کو معذور سمجھا جائے۔

۴ :- پارسل کا محصول اور خرچہ پیکنگ بہر حال خریدار کے ذمہ ہوتا ہے۔ ازراہ کرم اس کا خاص خیال فرمائیے گا۔

۵ :- ایک روپے سے کم کی فرمائش بذریعہ وی۔ پی روانہ نہیں کیجاتی۔ اس لیے فرمائش کم از کم ایک روپیہ یا اس سے زیادہ کی ہونی چاہیے۔

۶ :- اس فہرست میں جو دوائیں ہیں ان کے علاوہ کوئی صاحب اپنا کوئی خاص نسخہ تیار کرانا چاہیں تو ہمدرد دواخانہ میں اس کا خاص انتظام موجود ہے۔ ایسی صورتوں میں بہتر یہ ہے کہ نسخہ بھیجکر پہلے دواؤں کی قیمت اور تیاری کی اُجرت معلوم کر لیجئے۔ ایسے نسخوں کی تیاری نصف رقم پیشگی وصول ہونے کی صورت میں شروع کیجاتی ہے۔

۷ :- تمام پارسل پوری اور کامل احتیاط اور نگرانی میں بند کیے جاتے ہیں اور ڈاک خانہ یا ریلوے کے حوالے کر دئے جاتے ہیں۔ اس صورت میں ڈاک خانہ یا ریلوے کی بے احتیاطیوں کا ذمہ دار دواخانہ نہیں ہے۔

۸ :- پارسل بھاری ہونے کی صورت میں ہمیشہ بذریعہ ریل طلب فرمائیے ایسی صورت میں اپنا پتہ پورا اور مکمل لکھنے کے ساتھ ساتھ اسٹیشن کا نام اور لائن کا نام مثلاً ای، پی، آر یا این، ڈبلیو، آر وغیرہ، ضرور لکھیے۔

۹ :- دواخانہ کا بہ لگا بندھا اصول ہے کہ ریلوے پارسلوں کی تعمیل اس وقت تک نہیں کیجاتی جب تک کہ نصف رقم پیشگی وصول نہ ہو جائے۔ اس لیے اس بات کا خیال فرمالیجیے کہ ریلوے کا آرڈر بھیجتے وقت ہمیشہ بذریعہ منی آرڈر یا بذریعہ چیک یا ڈرافٹ نصف رقم پیشگی بھیجدیجیے۔ اگر آپ منی آرڈر بھیجیں تو اس کے کوپن پر اپنا نام و پتہ تحریر فرمائیں۔ نیز اس میں لکھدیں کہ آپ نے آرڈر علیحدہ بھیجدیا ہے۔

بعض اوقات ہمارے قدیم خریداروں کو شکایت ہو جاتی ہے جب ان سے نصف رقم پیشگی طلب کیجاتی ہے۔ ان حضرات سے گزارش ہے کہ شعبہ ریلوے میں کثرت کار کی وجہ سے ہمیشہ یہ ضروری نہیں ہوتا کہ انکا خط ایک ہی ہاتھ میں پہنچے۔ چوں کہ نصف رقم پیشگی کا قاعدہ ہے اس لیے شعبہ ان کو لکھ دیتا ہے۔ یہ ہماری مجبوری ہے۔ ازراہ کرم وہ ہمدردی کرتے ہوئے ہماری اور اپنی سہولت کیخاطر نصف رقم پیشگی روانہ فرما دیا کریں۔ ہم ان کے ممنون ہوں گے۔

۱۰ :- ہمدرد دواخانہ ہی ایک ایسا دواخانہ ہے جو کم سے کم قیمتوں پر ادویہ دیتا ہے۔ اسکی دواؤں پر کسی رعایت کی گنجائش نہیں ہے۔ تاہم صرف حکیموں، ویدوں اور ڈاکٹروں اور کیمسٹوں کو ان کے طلب کرنے پر ڈھائی آنے فی روپیہ کمیشن دیا جاتا ہے۔ ازراہِ کرم حضراتِ موصوف (جہاں تک ممکن ہو) اپنے مطب اور دواخانہ کے لیٹر فارم پر آرڈر تحریر فرمائیں۔

۱۱ :- جن مقامات پر ہمدرد دواخانہ کی ایجنسیاں ہیں، وہاں دوائیں روانہ نہیں کیجا سکتیں۔ ازراہِ کرم آپ اپنے مقام کے ایجنٹ سے ادویہ خرید فرمائیے۔ اس میں آپ کو محصول و پیکنگ کی بچت رہے گی۔

ایجنسیوں سے دوا خریدنے والوں کے لیے ضروری اعلان ......

ایجنسیاں اس کی مجاز ہیں کہ وہ اپنے اپنے شہر کی مقامی چنگیوں کے لحاظ سے دواؤں کی قیمتوں پر اضافہ کرلیں۔ یہ چنگی عموماً دو تین پیسے فی روپیہ ہوتی ہے۔ مقامی چنگی کی شرح ایجنسیوں میں نمایاں طور پر لگائی جائے گی۔

۲- بڑی بوتل والے شربتوں کی قیمتیں ایجنسیوں میں [illegible] کے بجائے [illegible] اور [illegible] کے بجائے [illegible] فی بوتل مقرر ہے۔
مربہ جات اور گل قند بھی دو آنے فی روپیہ اضافہ کے ساتھ ایجنسیوں سے خریدے جاسکتے ہیں۔

(ناظم اعلیٰ)

ہمدرد دواخانہ

علاج الامراض

...کا نقشہ مرض وار ترتیب دیا گیا ہے۔ اس سے بآسانی معلوم ہو سکتا ہے کہ کن کن امراض میں کون کونسی دوائیں مستعمل ہیں۔ ہر مرض کی خاص خاص ادویہ درج کی گئی ہیں

...ردوا	صفحہ	نام دوا	صفحہ	نام دوا	صفحہ	نام دوا	صفحہ	نام دوا	صفحہ	نام دوا	صفحہ	نام دوا	صفحہ
...رش دماغ		اطریفل کشنیزی	۷	روغن مقوی دماغ	۲۳	معجون طلا	۴۴	معجون اذاراقی	۴۲			نزلی	۴۷
		جوارش آملہ	۱۱	شربت ابریشم	۲۱	" مفرح الارواح	۴۵	" تلخ	۴۳	بے خوابی (سہر)		امراض چشم	
	۷	جوارش زرعونی عنبری		" اکسیر خاص	۲۷	" نسیان	۴۶	" جوگراج گوگل	۴۳	روغن بادام شیریں	۲۲	ضعف بصر	
	۷	" بہ نسخہ کلاں	۱۲	" بادام	۲۷	" نقرہ	۴۶	" معجون لنا	۴۵	" کاہو	۲۳	اطریفل کبیر	۷
	۷	جوارش شاہی	۱۲	" روح افزا	۲۷	" ہلیلہ بات	۴۶	مفرح سوسنبری	۴۶	" لبوب سبعہ	۲۳	" مقوی دماغ	۷
...مقوی دماغ	۷	" شہنشاہی عنبری	۱۲	" عناب	۲۸	مفرح بارد سادہ	۴۶	مالیخولیا (جنون)		نزلہ و زکام		باسلیقون کبیر	۹
	۸	جواہر مہرہ	۱۳	" گاؤزبان	۲۸	" مشکیں	۴۶	اطریفل زمانی	۷	اطریفل زمانی	۷	خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱۸
	۱۱	حب جدوار	۱۴	عرق برگ تنبول	۳۲	" کبیر	۴۶	اکسیر شفا	۹	" کبیر	۷	" گاؤزبان عنبری خاص	۱۸
		" سم	۱۵	" بیدمشک	۳۲	صرع (مرگی) و سکتہ		برشعشا	۹	" مسیح الملک	۷	کحل روشنائی	۳۷
...کلاں	۱۲	" فولادی	۱۵	" روح افزا	۳۲	انقرویائے کبیر	۹	خمیرہ ابریشم سادہ	۱۷	" مقوی دماغ	۷	" شفا	۳۷
	۱۴	" نزلہ	۱۷	" گذر عنبری نسخہ کلاں	۳۳	تریاق ثمانیہ	۱۰	" زہر مہرہ	۱۸	برشعشا	۹	آشوب چشم و	
...بنفشہ	۱۴	خمیرہ ابریشم سادہ	۱۷	" گلاب	۳۳	حب ایارج	۱۴	دواء الشفا	۲۰	تریاق نزلہ	۱۱	خارش چشم	
...نزلہ	۱۷	خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا	۱۷	" ماء اللحم	۳۳	" صرع	۱۵	دواء المسک حار جواہر والی	۲۰	حب سیم	۱۵	باسلیقون کبیر	۹
	۲۳	" ابریشم		عرق ماء اللحم		خمیرہ گاؤزبان عنبری		دواء المسک معتدل سادہ	۲۰	" فولادی	۱۵	برود کافوری	۱۰
...کاہو	۲۳	عود مصطگی والا	۱۷	عنبری نسخہ کلاں	۳۳	عود صلیب والا	۱۸	شربت احمد شاہ	۲۶	" نزلہ	۱۷	حب سرخ چشم	۱۵
...کدو	۲۳	خمیرہ بادام	۱۸	عرق نیلوفر	۳۴	معجون اذاراقی	۴۲	شربت روح افزا	۳۲	خمیرہ خشخاش	۱۸	" سیاہ چشم	۱۵
...مقوی دماغ	۲۳	" بنفشہ	۱۸	کشتہ فولاد سونے		" ذہیب	۴۴	عرق فواکہ	۳۲	خمیرہ نزلی جواہر والا	۱۹	شیاف ابیض	۲۹
...بنفشہ	۲۷	" صندل سادہ	۱۸	چاندی والا	۳۸	فالج و لقوہ و رعشہ		کیوڑہ	۳۲	دیاقوزہ	۲۱	قطور رمد	۳۷
...صندل	۲۸	" گاؤزبان سادہ	۱۸	کشتہ طلا کلاں	۳۸	انقرویائے کبیر	۹	" گذر سادہ	۳۳	روغن بنفشہ	۲۲	کحل شفا	۳۷
...بیدمشک	۳۲	" گاؤزبان عنبری	۱۸	" مرجان جواہر والا	۳۹	تریاق ثمانیہ	۱۰	" گذر نسخہ دیگر	۳۳	" مقوی دماغ	۲۳	ناخونہ، جالا، پھولا وغیرہ	
...نیلوفر	۳۴	" " عنبری جواہر والا	۱۸	" نقرہ	۳۹	جوہری	۱۳	" گلاب	۳۳	شربت بنفشہ	۲۷	کحل بیاض	۳۷
	۳۶	" " " خاص	۱۸	لبوب کبیر	۴۰	خمیرہ گاؤزبان عنبری		" مکوہ	۳۴	" فریادرس	۲۸	" گل کنجد	۳۷
	۴۰	خمیرہ مروارید	۱۹	لعوق بادام	۴۰	عود صلیب والا	۱۸	گل قند سیوتی	۳۹	عرق نیلوفر	۳۴	" شفا	۳۷
	۴۰	" مروارید نسخہ کلاں	۱۹	مربہ آملہ	۴۱	دواء المسک حار جواہر والی	۲۰	قلب		قرص مثلث	۲۷	نزول الماء (موتیابند)	
	۴۰	" نزلی جواہر والا	۱۹	" سیب	۴۱	" " سادہ	۲۰	مربہ انناس	۴۱	لعوق بہدانہ	۴۰	کحل الجواہر	۳۷
	۴۲	دواء المسک حار جواہر والی	۲۰	" گذر	۴۲	روغن سرخ	۲۲	مربہ بہی	۴۱	" سپستان	۴۰	" چکنی دوا	۳۷
...ضعف دماغ		روغن بادام شیریں	۲۲	" ناشپاتی	۴۲	" قسط	۲۳	معجون راح المومنین	۴۴	" سپستان خیار شنبری	۴۰	" شفا	۳۷
...مقوی دماغ	۷	" بیضہ مرغ	۲۳	" ہلیلہ	۴۲	" کلاں	۲۳	" صندل	۴۴	" معتدل	۴۰	امراض گوش (کان)	
...الملک	۷	" کدو	۲۳	معجون صندل	۴۴	کشتہ ابرک کلاں	۳۷	مفرح شیخ الرئیس	۴۶	" نزلی	۴۰	کان کا درد	

دوا	قیمت
روغن بادام تلخ	۲۲
قلزم	۳۷
ثقل سماعت (بہراپن)	
روغن بادام تلخ	۲۲
روغن سماعت کشا	۲۲
امراض بینی	
بخر الانف	
(ناک کی بدبو، پینس)	
اطریفل زمانی	۷
روغن لبوب سبعہ	۲۳
امراض دہن	
قلاع (منہ آنا)	
دوائے مضمضہ	۲۰
زرور چھالوں والا	۲۴
بدبوئے دہن	
جوارش جالینوس	۱۱
سنون مجلی	۲۶
سنون تی	۲۶
معجون فلاسفہ	۴۵
امراض اللسان	
(ہکلاپن)	
دوائے لکنت	۱۹
امراض دندان	
دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں	
اکسیر پائیوریا	۸
سنون تمباکو	۲۶
سنون چوب چینی	۲۶
〃 سپاری	۲۶
قلزم	۳۷
تحرک دندان	
(دانت ہلنا)	
سنون پوست مغیلاں	۲۶
〃 تمباکو	۲۶
〃 کلاں	۲۶
〃 مقوی دندان	۲۶

دوا	قیمت
امراض گلو	
حب آوازکشا	۱۴
〃 سرفہ	۱۵
دوائے گلو	۱۹
رب توت سیاہ	۲۲
امراض قلب	
ضعف قلب	
جوارش آملہ	۱۱
〃 آملہ عنبری	
بہ نسخہ کلاں	۱۱
جوارش آملہ لولوی	
مسیح الملک والی	۱۱
جوارش شاہی	۱۲
جوارش شہنشاہی عنبری	۱۲
جوارش کمونی کبیر	۱۲
جواہر مہرہ	۱۳
جوہر سین	۱۳
خمیرہ ابریشم	
حکیم ارشد والا	۱۷
خمیرہ ابریشم سادہ	۱۷
〃 ابریشم عود مصطگی والا	۱۷
خمیرہ زمرد	۱۸
〃 زہر مہرہ	۱۸
〃 صندل سادہ	۱۸
〃 گاؤزبان سادہ	۱۸
〃 〃 عنبری	۱۸
〃 〃 عنبری خاص	۱۸
خمیرہ مروارید	۱۹
〃 〃 بہ نسخہ کلاں	۱۹
دواء المسک حار جواہر والی	۲۰
〃 معتدل 〃	۲۰
〃 〃 سادہ	۲۰
رب انار ترش	۲۱
〃 〃 شیریں	۲۱
〃 انگور شیریں	۲۲

دوا	قیمت
رب بہی شیریں	۲۲
〃 سیب	۲۲
سفوف فضہ	۲۵
شربت انار شیریں	۲۷
〃 انگور ترش	۲۷
〃 اناناس	۲۷
〃 بہی	۲۷
〃 حماض	۲۷
〃 سیب	۲۸
〃 فالسہ	۲۸
〃 فواکہ	۲۸
〃 گذر	۲۸
〃 کیوڑہ	۲۸
〃 گڑھل	۲۸
〃 نیلوفر	۲۹
عرق الائچی	۳۱
عرق برگ تنبول	۳۲
〃 بیدمشک	۳۲
〃 پان	۳۲
〃 شیر مرکب	۳۲
〃 کیوڑہ	۳۲
〃 گاؤزبان	۳۳
〃 گذر سادہ	۳۳
〃 گذر بہ نسخہ دیگر	۳۳
〃 گذر عنبری بنسخہ کلاں	۳۳
〃 گلاب	۳۳
〃 ماءاللحم عنبری	
بنسخہ کلاں	۳۳
عرق نیلوفر	۳۴
قرص کافور	۳۶
کشتہ طلا کلاں	۳۸
〃 طلا مرواریدی	۳۸
〃 عقیق	۳۸
کشتہ فولاد	
سونے چاندی والا	۳۸

دوا	قیمت
کشتہ مرجان سادہ	۳۹
〃 نقرہ	۳۹
لبوب الاسرار	۳۹
مروارید سیال	۴۲
مفرح بارد جواہر والی	۴۶
〃 دلکشا	۴۶
〃 شیخ الرئیس	۴۶
مراق و خفقان	
جوارش شاہی	۱۲
جوارش شہنشاہی عنبری	۱۲
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۱۷
〃 〃 عود مصطگی والا	۱۷
خمیرہ صندل سادہ	۱۸
〃 گاؤزبان سادہ	۱۸
〃 مروارید بنسخہ کلاں	۱۹
دواء المسک بارد جواہر والی	۲۰
〃 〃 〃 سادہ	۲۰
سفوف فضہ	۲۵
شربت ابریشم	۲۶
〃 حماض	۲۷
〃 سیب	۲۸
〃 گڑھل	۲۸
عرق بید سادہ	۳۲
عرق کیوڑہ	۳۲
〃 گذر سادہ	۳۳
〃 گذر بہ نسخہ دیگر	۳۳
〃 گلاب	۳۳
〃 مکوہ	۳۴
گل قند سیوتی	۳۹
مربہ اناناس	۴۱
〃 بہی	۴۱
معجون راح المومنین	۴۴
〃 صندل	۴۴
مفرح شیخ الرئیس	۴۶
〃 معتدل	۴۶

دوا	قیمت
غشی	
دواء المسک معتدل سادہ	۲۰
〃 〃 جواہر والی	۲۰
عرق عنبر	۳۲
〃 گلاب	۳۳
مربہ سیب	۴۱
امراض معدہ و امعاء	
متلی و قے	
جوارش تمر ہندی	۱۱
〃 سفرجلی قابض	۱۲
خمیرہ صندل ترش	
ورق طلا والا	۱۸
رب انار ترش	۲۱
〃 انگور شیریں	۲۲
〃 بہی شیریں	۲۲
سکنجبین لیموں	۲۶
شربت انار ترش	۲۷
〃 انگور ترش	۲۷
〃 بہی	۲۷
〃 تمر ہندی	۲۷
〃 حماض	۲۷
〃 سیب	۲۸
〃 فواکہ	۲۸
عرق پودینہ	۳۲
قرص حوامل	۳۵
تبخیر و درد معدہ و بدہضمی	
اطریفل کشنیزی	۷
برشعشا	۹
جوارش زرعونی عنبری	
〃 بنسخہ کلاں	۱۲
جوارش کمونی	۱۲
〃 〃 اکبر	۱۲
〃 مصطگی بنسخہ کلاں	۱۳
جوہر نوشادر	۱۳

دوا	قیمت
حب ترش مشتہی	۱۴
رب انار شیریں	۲۱
〃 جامن	۲۲
شربت کاسنی	۲۸
عرق بادیان	۳۱
〃 روح افزا	۳۲
عرق ماءاللحم	
مکوہ کاسنی والا	۳۳
قرص عود	۳۶
قلزم	۳۷
معجون لنا	۴۵
〃 مقل	۴۵
مفرح اعظم	۴۶
نوشادر سیال	۴۸
ضعف معدہ	
اطریفل کبیر	۷
اکسیر طحال	۹
انقرویائے کبیر	۹
توتیائے کبیر	۱۱
جوارش آملہ	۱۱
جوارش آملہ عنبری	
بہ نسخہ کلاں	۱۱
جوارش آملہ لولوی	
مسیح الملک والی	۱۱
جوارش انارین	۱۱
جوارش جالینوس	۱۱
〃 زنجبیل	۱۲
〃 سفرجلی مسہل	۱۲
〃 عود شیریں	۱۲
〃 عود ترش	۱۲
〃 عود ملین	۱۲
〃 قرطم	۱۲
〃 کمونی کبیر	۱۲
〃 مصطگی	۱۳
جوہر سین	۱۳

دوا	قیمت
حب حلتیت	[illegible]
〃 دال	[illegible]
حبوب مقوی معدہ	[illegible]
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	[illegible]
〃 〃 عود مصطگی والا	[illegible]
دواء المسک معتدل سادہ	[illegible]
〃 〃 〃 جواہر والی	[illegible]
رب انار ترش	[illegible]
〃 〃 شیریں	[illegible]
سفوف الاملاح	[illegible]
سفوف برقی	[illegible]
〃 شیریں	[illegible]
〃 طحال	[illegible]
〃 عود	[illegible]
〃 لونگا	[illegible]
〃 موید	[illegible]
〃 نعناع	[illegible]
〃 نمک شیخ الرئیس	[illegible]
شربت انگور ترش	[illegible]
〃 〃 شیریں	[illegible]
〃 بہی	[illegible]
〃 حماض	[illegible]
〃 سیب	[illegible]
〃 فالسہ	[illegible]
〃 فواکہ	[illegible]
〃 [illegible]	[illegible]
عرق برگ تنبول	[illegible]
〃 [illegible]	[illegible]
〃 بیدمشک	[illegible]
〃 [illegible]	[illegible]
〃 پودینہ	[illegible]
〃 گلاب	[illegible]
قرص اکلیل	[illegible]
قرص پودینہ	[illegible]
〃 زرشک	[illegible]

سفوف الاملاح ۲۴
سفوف برق ۲۴
سفوف عجیب ۲۵
شربت انجیر ۲۷
" ملین ۲۸
قرص ملین ۳۷
لعوق سپستان خیار ۴۰
" شنبری
مربہ ہلیلہ ۴۲
معجون قرطسم ۴۵
" ہلیلہ جات ۴۶
نمک جالینوس ۴۸

دیدان (پیٹ کے کیڑے)

اطریفل دیدان ۷
قرص دیدان ۳۵
گندھک سیال ۳۹

بواسیر

اطریفل فولادی ۷
" کبیر ۷
" کشنیزی ۷
" مقل ۷
جوارش بسباسہ ۱۱
حب بواسیر بادی ۱۴
" " خونی ۱۴
رسوت ۱۵
شبیار ۱۵
مقل ۱۶
روغن بواسیر ۲۲
عقرب ۲۳
سفوف فولادی ۲۵
" مقلیاثا ۲۵
ضماد بواسیر ۲۹
عرق عنبر ۳۲
عرق فولاد ۳۲
مربہ آملہ ۴۱

مرہم سائیڈ چوب نیم والا ۴۲
معجون لبد ۴۳
" بواسیر ۴۳
" خبث الحدید ۴۴
" مقل ۴۵
نمک بواسیر ۴۷

اسہال

رُب انار ترش ۲۱
" انگور شیریں ۲۲
" بہی شیریں ۲۲
" جامن ۲۲
سفوف چٹکی ۲۴
" شیریں ۲۵
" طین ۲۵
" لونگا ۲۵
" مویا ۲۵
سکنجبین لیموں ۲۶
شربت انار ترش ۲۷
" حب الآس ۲۷
" سیب ۲۸
" فالسہ ۲۸
عرق الائچی ۳۱
مربہ آملہ ۴۱
" بیلگری ۴۱

امراض جگر و طحال

درد جگر

برشعثا ۹
شربت دینار ۲۷

حرارت جگر

رُب جامن ۲۲
شربت انجبار ۲۷
" بزوری بارد ۲۷
" فالسہ ۲۸
" وردمکرر ۲۹
عرق گلاب ۳۳

قرص عود ۳۶
" غافث ۳۶

برودت جگر

جوارش شہریاراں ۱۲
جوارش مصطگی ۱۳

ورم و عظم جگر

جوہر نوشادر ۱۳
حب کبد نوشادری ۱۵
روغن افسنتین ۲۲
شربت بزوری حار ۲۷
" کاسنی ۲۸
عرق افسنتین ۳۱
" کاسنی ۳۲
عرق ماء اللحم مکو کاسنی والا ۳۳
عرق مکوہ ۳۴
قرص پودینہ ۳۵
نوشادر سیال ۴۸

صلابت جگر

عرق برنجاسف ۳۲
" فولاد ۳۲

ضعف جگر

جوارش آملہ لولوی ۸
مسیح الملک والی ۱۱
جوارش انارین ۱۱
جوارش زرعونی
عنبری بنسخہ کلاں ۱۲
خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۱۷
دواء الکرکم کبیر ۲۰
دواء المسک معتدل جواہر والی ۲۰
" " سادہ ۲۰
رب انگور ترش ۲۱
" " شیریں ۲۲
" " بہی ۲۲
" " انار ۲۷
شربت فولاد ۲۸

شربت کثوث ۲۸
فولاد سیال ۳۴
کشتہ تامیسر ۳۸
" زمرد ۳۸
" طلاء کلاں ۳۸
" " مرواریدی ۳۸
" فولاد ۳۸
" فولاد سونے چاندی والا ۳۸
" مرجان جواہر والا ۳۹
" مرگانگ ۳۹
گل قند گلاب ۳۹
مربہ آملہ ۴۱
معجون بزوری ۴۳
" دبیدالورد ۴۴
" مفرح الارواح ۴۵
مفرح یاقوتی معتدل ۴۷
نوشدارو لولوی ۴۸
نوشدارو معتمد الملک والی ۴۸

عظم و ورم طحال

اکسیر طحال ۹
ذوبانی ۲۱
سفوف طحال ۲۵
ضماد اشق ۲۹
ضماد جالینوس ۲۹
" طحال ۳۰
" کبریت ۳۰

استسقا

دواء الکرکم کبیر ۲۰
شربت دینار ۲۷
" کثوث ۲۸
عرق نانخواہ ۳۴
معجون دبیدالورد ۴۴
" کل کلانج ۴۵
مفرح سوسنبری ۴۶

امراض گردہ و مثانہ

سنگ گردہ و مثانہ

تریاق مثانہ ۱۱
دوائے سنگ ۱۹
شربت آلو بالو ۲۷
عرق انناس ۳۱
قرص کاکنج ۳۶
کشتہ حجر الیہود ۳۸
معجون تلخ ۴۳
" حجر الیہود ۴۳
" عقرب ۴۴

امراض جلد

خارش وغیرہ

اطریفل شاہترہ ۷
سفوف شاہترہ ۲۵
شربت عشبہ ۲۸
" مرکب ۲۸
ضماد جرب ۲۹
عرق شیر معتمد الملک ۳۲
قرص اصفر ۳۵
مرہم خارش جدید ۴۲

برص

روغن برص ۲۲
سفوف برص ۲۴
کشتہ تامیسر ۳۸

داد

حب داد ۱۴
ضماد داد ۳۰

گنج، پھوڑے پھنسیاں

روغن سعفہ ۲۳
شربت عشبہ ۲۸
صافی ۲۹
عرق چوبچینی بنسخہ خاص ۳۲
عرق شاہترہ ۳۲
عرق عشبہ ۳۲

عرق مطبوخ ہفت روزہ ۳۳

ضعف گردہ و مثانہ

جوارش زرعونی
عنبری بنسخہ کلاں ۱۲
حلوائے سپاری پاک ۱۷
حلوائے مغز سرکنجشک ۱۷
سفوف کلاں ۲۵
قرص سلاجیت ۳۶
لبوب کبیر ۴۰
لبوب معتدل ۴۰
معجون کندر ۴۵
" نانخواہ مشک والی ۴۶

حرارت گردہ و مثانہ

عرق انناس ۳۱

درد گردہ

تریاق مثانہ ۱۱
دوائے سنگ ۱۹
شربت بزوری بارد ۲۷
شربت بزوری حار ۲۰
شربت وردمکرر ۲۹
عرق بادیان ۳۱
قرص کاکنج ۳۶

ذیابیطس

دولابی ۲۱
سفوف ذیابیطس ۲۴
" قرص ۳۵
کشتہ بیضہ مرغ ۳۸

بخار

حب تپ بلغمی ۱۴
" ربع ۱۵
" شبیار ۱۵
حب مسکین نواز ۱۶
خمیرہ صندل ترش
ورق طلا والا ۱۸
سکنجبین بزوری ۲۶

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

فہرست ادویۂ مرکبہ

ہمدرد دواخانہ کراچی لاہور

الف

دوا	خواص اور ترکیب استعمال	قیمت
	دماغ اور معدہ کو فضلات سے پاک کرتا ہے مسلسل استعمال کرنے سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی ہے ۹ ماشے سے ایک تولہ تک تنہا رات کو سوتے وقت استعمال کرنا چاہیے۔ ترش اشیاء سے پرہیز۔	فی تولہ ۱۰ر
	کیڑوں سے پیٹ کو پاک و صاف کر دیتا ہے۔ صبح ۹ ماشے سے ایک تولہ تک استعمال کیا جاتا ہے اور اسے ۳ دن استعمال کرنے کے بعد قرص مسہل ۲ عدد کھا لینے سے پیٹ کے کیڑے دستوں کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔	فی تولہ ۱۰ر
	آنتوں کے خراب اور ناقص مواد کو خارج کرتا ہے اور انہیں خون میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ اسی لیے مالیخولیا، نزلہ، درد سر اور مراق میں کافی [illegible] دیتا ہے آنتوں کی حرکت دودیہ (پراسٹالٹک موشن) کو تیز کر کے قبض دور کرتا ہے۔ قولنج میں مفید ہے۔ سقمونیا کو جڑوں میں شامل کر کے بنایا جاتا ہے۔ رات کو سوتے وقت کنکنے پانی کے ساتھ کھائیں۔ [illegible] سال سے ۱۵ سال تک کی عمر والوں کے لیے ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ اس سے بڑی عمر والوں کے لیے ۹ ماشے سے ایک تولہ تک۔ پیکنگ۔ (۱) ⅛ پونڈ ایک روپیہ آٹھ آنے۔ (۲) ¼ پونڈ (بیس تولے) دو روپے بارہ آنے (۲/۱۲)	فی سیر عله ر فی تولہ ۲ر
	فساد خون، درخارش وغیرہ امراض کے لیے مفید ہے۔ آتشک کی گرمی دور کرنے کے لیے نہایت مجرب ہے۔ ۷ ماشے سے ایک تولہ تک صبح کو استعمال کریں۔ گرم و ترشی سے پرہیز	فی سیر صہ ر فی تولہ ۱ر
	[illegible] یعنی کنٹھ مالا کے لیے مفید ہے۔ صبح کو ۹ ماشہ عرق مرکب کے ساتھ یا تنہا بغیر کسی چیز کے استعمال کرنا چاہیے۔ بادی اور ترشی سے پرہیز۔ فی سیر عله ر	فی تولہ ۲ر
	خونی و بادی بواسیر کے لیے نافع ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت تنہا ۶ ماشہ کی مقدار میں استعمال کریں۔ فی سیر پندرہ روپے	فی تولہ ۳ر
	دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے۔ مقدار خوراک: ۹ ماشے ہے۔ فی سیر دس روپے	فی تولہ ۲ر
	[illegible] درد چشم اور کان کی بیماریوں کے لیے جو معدہ کی تبخیر کی وجہ سے ہوں مفید ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے اور معدہ کی تبخیر کو بند کرتا ہے۔ بواسیر کو روکتا ہے۔ ایک تولہ رات کو سوتے وقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا ایسے ہی استعمال کریں۔	فی سیر صہ ر فی تولہ ۱ر
	دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ قوت حافظہ کو مفید ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے۔ فی سیر عله ر	فی تولہ ۲ر
	دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی کو قائم رکھتا ہے۔ نزلہ، درد سر حار کے لیے مفید ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت ۹ ماشے استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز	فی سیر عله ر فی تولہ ۲ر
	بواسیر کے لیے مفید ہے۔ قبض کو رفع کرتا ہے۔ بالخصوص خونی بواسیر کو روکتا ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت بغیر کسی چیز کے تنہا استعمال کریں (۷ ماشے سے ایک تولہ تک)	فی سیر [illegible] فی تولہ ۱ر

ریوند اور تربد کو دوسری مفید دواؤں میں ملا کر یہ مرکب تیار کیا گیا ہے۔ اس کا اثر براہ راست آنتوں کی حرکت دودیہ (پیراشالٹک موشن) پر ہوتا ہے۔ نئے اور پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر پیٹ اور آنتوں کے درد کو رفع کرتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال آنتوں کی گندہ رطوبتوں کو دوران خون میں ملنے نہیں دیتا۔ دماغی بیماریوں اور پرانے درد سر کو دور کرتا ہے۔

رات کو سوتے وقت ایک خوراک کھا کر اوپر سے ذرا سا کنکنا پانی پی لیں۔

مقدار خوراک :۔ ۱۰ سے ۱۵ سال تک کے لیے ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کے لیے ۹ ماشے سے ایک تولہ تک۔

پیکنگ :۔ (۱) ⅛ پونڈ (۱۰ تولے) ایک رُپیہ آٹھ آنے (۲) ¼ پونڈ (۲۰ تولے) دو رُپے بارہ آنے۔

افطاری

یہ شربت ان حضرات کے لیے خاص طور پر تیار کیا گیا ہے جو رمضان المبارک میں ایک مہینے روزے رکھتے ہیں۔ روزے رکھنے والوں کی قوتِ حیات (وائٹیلٹی) میں ایک حد تک کمی آجاتی ہے اور جسم کے کیمیائی توازن میں ہلکی سی بے قاعدگی موجود ہوتی ہے۔

"افطاری" دراصل چند پھلوں کا جوہر ہے۔ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اور حیاتین د (وٹامن ڈی) پائے جاتے ہیں۔ تمام دن کی پیاس کے بعد دو چمچے بھر افطاری پانی میں گھول کر پی لینے سے ساری کمزوری دور ہو جاتی ہے جسم میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے اور پیاس میں وہ شدت نہیں رہتی گلاس منہ سے چھوٹنے کا نام نہیں لیتا جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا نہیں کھائی جاتی اور پیٹ پانی سے بھر کر مشک بنجاتا ہے۔

ایسے مریض جنکو معالج نے فاقہ کرایا ہو ان کے لیے بھی افطاری مناسب ہے، فاقہ کے بعد ایسی چیز کی ضرورت ہے جیسے افطاری۔

فاقہ کی صورت میں جس طرح آپ کا معالج ہدایت کرے اور روزوں کے زمانے میں اس پرچہ کے مطابق جو شیشی کے ساتھ ہم آپ کو بھیجیں

قیمت۔ فی شیشی :۔ ایک روپیہ آٹھ آنے۔ ۱۸/

اس دوا کا ہر مکان میں رہنا طبیب یا ڈاکٹر کا کام دیتا ہے۔ خورد سال بچوں کے لیے نہایت ہی مفید ہے۔ معدے کو صحیح حالت میں رکھنا بدہضمی کو رفع کرنا اور پیٹ کی ہر قسم کی خرابیوں کی اصلاح کرنا اور قدرتی نشو و نما کو قائم و برقرار رکھنا اس کا خاص فعل ہے۔ غرض کہ اسم بامسمّٰی ہے۔ پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ساتھ ہے۔

اکسیر پائیریا

اس مرکب کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیشِ نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں (۱) منجن (۲) کلی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزا شریک کیے گئے ہیں جو پائیریا کے جراثیم کو رفع کر کے دانت کے عصبی حصے اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کو جماتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ نکل کر معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت خطرناک مرض کا سبب بن جاتی ہے لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منہ کو کسی عفونت اور دافع سمیت سیال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے کلی کی دوا منجن کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے کلیاں کی جاتی ہیں۔ منجن صبح اور رات کو ملا جاتا ہے۔ اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہییں۔ مفصل ہدایات دوا کے ساتھ ہیں۔ قیمت مکمل بکس دو رُپے آٹھ آنے۔

اکسیر سعال

اسے گاؤزبان اور اصل السوس وغیرہ کے نمکیات اور خاص کشتے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس دوا کا استعمال ان حالتوں میں خاص طور پر مفید ہے جبکہ سینہ پر بلغم جما ہوا ہو اور کسی طرح اکھڑتا نہ ہو۔ پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں میں رطوبتیں جم کر سانس میں دشواری پیدا کرتی ہیں اور دمہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں یہ دوا نمایاں طور پر افاقہ کرتی ہے۔ مریض کا سینہ صاف ہو جاتا ہے۔ دم گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ اسے ہوائی نالیوں کے تشنج میں بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ اطبا اس اکسیر کی تعریف کرتے ہیں اور دمہ کو خاص طور پر استعمال کراتے ہیں۔ دمہ کا دورہ اس دوا سے نہیں رکتا۔ البتہ عام حالات میں استعمال سے دوروں میں کمی ضرور ہو جاتی ہے۔

اکسیر سعال کی ایک ٹکیہ کو چورا کر کے خالص شہد یا مکھن میں ملا کر چاٹ لیں۔ نگل لینے سے خاطر خواہ فائدے حاصل نہ ہوں گے۔ چاٹنا زیادہ نفع بخش ہے۔ مرض کی شدت میں صبح و شام استعمال کریں لیکن عام حالات میں صبح نہار منہ ایک قرص کافی ہوتا ہے۔ قیمت فی شیشی (۴۰ قرص) ایک رُپیہ آٹھ آنے۔

زچگی کے بعد بعض خواتین سوا روگ میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اور منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں، دست آتے ہیں اور کھانا پینا حرام ہو جاتا ہے۔ یہ قرص ایسی حالت میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ صبح و شام ایک ایک قرص ہمراہ آب — فی درجن ۱۲ر

اکسیر شفا (رجسٹرڈ)

جنون اور پاگل پن کی اکسیر دوا — ہر قسم کے جنون کے لیے دنیا میں بہترین دوا ہے۔ اس کے بے نظیر فوائد کو عام طور پر تسلیم کیا گیا ہے جنون کے عوارض میں بہت جلد تخفیف ہو جاتی ہے۔ جنون جو اختناق الرحم (باؤ گولہ) کی وجہ سے ہو اس کے لیے عجیب و غریب چیز ہے۔ اس کی مدت استعمال مرض کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہے لیکن عام طور پر زیادہ سے زیادہ چالیس روز کا استعمال پورے فائدے کے لیے کافی ہے۔ فی شیشی دو روپے آٹھ آنے۔

طحال کے واسطے اکسیر ہے۔ مرض کیسا ہی پرانا ہو اس کے استعمال سے شفائے کلی ہو جاتی ہے۔ تلی کے ورم کو تحلیل کرتی ہے اور اس کی سختی کو دور کرتی ہے۔ معدے کو قوت پہنچاتی ہے۔ ۲ ماشہ یہ دوا ۵ تولہ پانی میں ملا کر صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ — فی شیشی عمر

ضبطِ تولید (برتھ کنٹرول) کی طبی ضرورت کے پیش نظر یہ دوا بنائی گئی ہے، اکثر حالات میں نفع پہنچاتی ہے۔ بالکل یقینی نہیں۔ ایام کے بعد آٹھ روز تک ایک کیپ شول رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں اور اس دوران میں جماع سے پرہیز کریں — فی کیپ شول ۸ر

تقویت باہ کے لیے بے نظیر دوا ہے۔ تمام جسمانی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ بے انتہا خون صالح پیدا کرتی ہے۔ اعصاب کو قوی کرتی اور حرارت غریزی کی محافظ ہے۔ ۲ چاول سے ۴ چاول تک لبوب کبیر ۵ ماشے یا معجون جالینوس لولوی ۵ ماشے یا کسی مناسب بدرقہ کیساتھ۔ ۲۰ قرص عہ — فی تولہ [illegible]

فالج ولقوہ و صرع و نسیان اور تمام امراض بلغمی کو نافع ہے۔ مقدار خوراک ۴ ماشے — فی تولہ ۴ر

اوجاعی — جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے ...... مفید دوا

اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے حاصل کر کے ترکیب کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دیسی دواؤں کے جوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماٹزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا (نقرس۔ گاؤٹ) کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکیوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرانے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک آتشک کے بعد جوڑوں میں جو پکڑ پیدا ہو جاتی ہے "اوجاعی" بڑی خوبی سے اسے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے، اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے

اوجاعی کے قرص گردوں پر بڑا دلچسپ اثر کرتے ہیں جسکی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔

ترکیب استعمال:- ایک قرص صبح ایک شام کو ۵ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت تھوڑے پانی سے کھا لینا چاہیے۔ باقی ہدایات شیشی کے ساتھ پمفلٹ کو مل جائیں گی۔ قیمت فی شیشی (۱۵ دن کے لیے) دو روپے (عـ)

ب

بینائی کو قوت دیتا ہے۔ سرخی اور خارش کو رفع کرتا ہے۔ ابتدائی نزول الماء میں مفید ہے۔ سوتے وقت آنکھوں میں سلائی کے ذریعہ لگائیں — فی تولہ عہ

دمہ کے دورہ کی حالت میں جب کہ مریض بے چین ہو، لیٹ نہ سکتا ہو اور دقت تنفس کی وجہ سے پسینوں سے شرابور ہو "بخور دمہ" کا استعمال سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔ دو تین انگاروں پر ذرا سا بخور دمہ چھڑک کر اس کا دھواں سانس کے ساتھ کھینچیں فوراً دورہ رک جائیگا — فی تولہ ۸ر

اس کا جزو موثر افیون (اوپیم) ہے، جسے قدیم سائنس کے مطابق زعفران اور افیون کے ساتھ ملا کر نہ صرف قوی بنا لیا گیا ہے بلکہ افیون کے مضر اثرات کو بے کار کر دیا گیا ہے۔

برشعشا	برشعشا مرکز اعصاب پر مخدر اثر ڈالکر قولنج نیز معدہ اور جگر کے درد کو سکون دیتا ہے۔ اسی طرح اسکی مسکن تاثیرات اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو اعتدال پر لاکر مالیخولیا کو فائدہ دیتی ہیں۔ یہ زکام اور نزلہ کی خاص دوا ہے۔ دماغ کے جسم مضلع (کارپس سٹرائی ئیٹم) اور حرکتی رقبہ (موٹرایریا) کے نقائص کو دور کرکے استرخا، اور فالج کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ اعصابی کمزوری، رعشہ اور بھول کو دور کرتا ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت برشعشا کی ایک خوراک پانی کے ساتھ کھانی چاہیے۔ نزلہ و زکام میں خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا میں ملاکر بھی دیا جاسکتا ہے۔ قولنج نیز معدہ اور آنتوں کے شدید درد میں کنکنے پانی کے ساتھ اور میسر آجائے تو بارہ تولے سونف کے عرق کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مقدار خوراک: ۱۱ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر والوں کو ۲ رتی۔ ۱۵ سال سے زیادہ عمر والوں کو ۳ رتی سے ایک ماشہ تک دیا جاتا ہے۔ پیکنگ: ۵ تولے کی سربند ڈبیہ مل سکتی ہے۔ قیمت دو روپے گیارہ آنے (۲/۱۱)
برودکافوری	آشوب چشم کے لیے یہ دوا نہایت کارگر ہے۔ صبح، دوپہر اور شام سرمہ کی طرح لگائیں۔
بنادق البزور	سوزاک کے قرحہ کو بھرتا ہے۔ پیشاب کی سوزش اور جلن کو رفع کرتا ہے۔ پیشاب کھلکر لاتا ہے۔ ۲ قرص دوا۔ ۴ تولے شربت بزوری کے ساتھ۔

پیپچ: شدید سے شدید پیچش کا علاج

"پیپچ" اسہال اور پیچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معاء مستقیم (آخری آنت) کے ورم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی جو زخم ہو جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے۔ پیچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے، پیپچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پیچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے شدید یعنی عصائی پیچش کو خاص جراثیم سبب قرار دیا ہے جنکو "شیگا زیبی لائی" کہتے ہیں، پیپچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی پیچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔ ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے۔

صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت ہو تو شام کو چار بجے یا رات کو سوتے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جاتا ہے۔ مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔ قیمت فی شیشی دو روپے۔

ت

تریاق الاسنان	دانتوں کے درد کو جو سردی سے ہو، نہایت مفید ہے۔ تھوڑی روئی اس تریاق میں تر کرکے رکھیں۔
تریاق باہ معتدل الملک والا	مغلظ منی، نافع جریان، محرک باہ۔ ممسک و مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ ۳ ماشے کھا کر اوپر سے پاؤ سیر دودھ پی لیں۔
تریاق ثمانیہ	ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ قولنج کو نافع ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، صرع و نیز جملہ سموم کے لیے مفید ہے۔ صبح کے وقت ۴ ماشے ہمراہ عرق بادیان

تریاق فشار

ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے اور صحت عامہ پر برا اثر ڈال رہا ہے۔ تریاق فشار اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبوریٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گردہ (سپر اڑینل کیپ شول) کے میڈلری حصے کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جو ہر اڈریے نالین جو خون میں زیادہ ملکر دباؤ بڑھاتا ہے، ضرورت سے زیادہ مقدار میں خون کے اندر شامل نہیں ہو سکتا، تریاق فشار نظام عصبی خصوصاً اعصاب شرکیہ کے افعال کو درست کرتا ہے جسکے ماتحت کلاہ گردہ کے غدد کام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غدہ نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جس کے نتیجہ میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی رگوں میں لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پاتیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی ہے بلکہ طاقت دیتی ہے۔ تریاق فشار کا کام صرف یہ ہے کہ وہ کلاہ گردہ اور غدہ نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کرکے اور نظام عصبی کے اختلال کو رفع کرکے غیر طبعی دباؤ کو کم کرکے طبعی حدود پر پہنچا دے۔

قیمت، فی شیشی تین روپے (۳/-)

تفصیل	قیمت
گردہ و مثانہ کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ رحم کی بیماریوں کو رفع کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے۔ ۱ ماشے صبح کو کھائیں۔ اوپر سے شربت بزوری چار تولے پانی میں گھول کر پئیں۔	فی تولہ ۴ر
نزلہ کو روکتا اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اگر اسے عرصے تک استعمال کیا جائے تو نزلہ کی دائمی شکایت جاتی رہتی ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت ایک تولہ استعمال کریں۔ ترش و ثقیل چیزوں سے پرہیز۔	فی سیر ۱۶عہ فی تولہ ۱۰ر
یہ دوا معدہ اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اور کم زوری معدہ کی وجہ سے جو دست آتے ہیں ان کو روکتی ہے۔ دو چاول یہ دوا معجون سنگدانہ مرغ ۵ ماشے کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تولہ سعہ ۲۰ قرص [illegible]

ج

تفصیل	قیمت
معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے اور دل و جگر کی زائد حرارت کو کم کرتی، اختلاج اور تبخیر کو مفید ہے اور صفراوی دستوں کو روکتی ہے۔ دماغ کو بھی قوت دیتی ہے۔ ۷ ماشے یہ جوارش صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا ہمراہ آب تازہ کھائیں۔ فی سیر ۸عہ	فی تولہ ۱۰ر
صفراوی دستوں اور تبخیر کو روکتی ہے۔ معدہ اور قلب کو قوت دیتی ہے۔ مقدار خوراک:- ۶ ماشے۔ گرم چیزوں سے پرہیز۔	فی تولہ ۸ر
مقوی معدہ و جگر و قلب ہے۔ ضعف ہضم کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے لیے مفید ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے۔	فی تولہ ۸ر
معدہ اور جگر کو قوت دیتی اور اشتہا پیدا کرتی ہے۔ حرارت کو تسکین دیتی ہے۔ ۹ ماشے یہ جوارش صبح یا جس وقت ضرورت ہو پانی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔	فی تولہ ۲ر
بدہضمی و معدے کی سردی کو دور کرتی ہے اور بادی بواسیر کا استیصال کرتی ہے۔ پیٹ کو بڑھنے نہیں دیتی۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ نفخ نہیں ہونے دیتی اور ریاحی درد کو دور کرتی ہے۔ نہایت مفید چیز ہے۔ صبح کو یا دونوں وقت غذا کے بعد ۷ ماشے یہ جوارش استعمال کریں۔ بادی اشیاء سے پرہیز۔	فی سیر ۱۰عہ فی تولہ ۲ر
صفراوی دستوں اور قے کو روکتی ہے۔ ہیضہ کے دنوں میں کارآمد ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشہ	فی تولہ ۱ر
یہ جوارش مشہور یونانی حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جز جو دوسرے اجزا کی رہبری کرکے تاثیرات کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔ یہ جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دے کر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی دور کرکے غذا کو ہضم کرنے والی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کرکے قبض کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب مادے خارج اور ریاح کو تحلیل کرتی۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب روکنے والے عضلے کو قوی کرکے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلات تناسل (ری پروڈکٹو آرگنز) کو طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانیوالے دوسرے مادوں کو تحلیل کرکے گردہ و مثانہ کی ریت صاف کرتی ہے۔ درد کمر اور بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔ ضرورت کے وقت اس کی ایک خوراک ذرا سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔ مقدار خوراک:- ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۳ سے ۴ ماشے تک۔ ۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۹ ماشے۔ پیکنگ:- ۱/۸ پونڈ (۱۰ تولے) دو روپے دو آنے (۲؍) ۱/۴ پونڈ (۲۰ تولے) چار روپے (للعہ)	فی سیر ۵عہ فی تولہ ۳ر
آلات تناسل (ری پروڈکٹو آرگنز) کو قوی کرکے باہ کی طاقت بڑھاتی ہے۔ خصیوں کے طبقات بیضا (ٹیونیکا البوجینیا) خصیوں کے چھوٹے لوتھڑوں (لابیولز) اور انابیب المنی (ٹیوبیولائی نسیمینیفرائی) میں مادہ تولید پیدا کرنے کی استعداد بڑھاتی ہے۔ گردوں اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ گاجر اور شلجم کے بیج اس جوارش کے خاص اجزا ہیں جن کو زعفران کی آمیزش سے قوی کر دیا گیا ہے۔ جوارش زرعونی صبح یا رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ یا ایسے ہی کھانی چاہیے۔ مقدار خوراک: جوان آدمیوں کے لیے ۷ ماشے۔ بعض حالات میں ایک تولہ تک دے سکتے ہیں۔ پیکنگ: ۱/۸ پونڈ (۱۰ تولے) ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ)	فی سیر ۱۲عہ فی تولہ ۲ر

جوارش زرعونی سادہ عنبری
گردہ و مثانہ و جگر اور دماغ کو قوت دیتی ہے، پشت کو مضبوط کرتی ہے، معدہ کی اصلاح کرتی ہے، بلغمی و سوداوی امراض مثلاً زیادتی پیشاب، دردِ سر، بلغمی کھانسی اور نقرس وغیرہ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ریاح کو دور کرتی ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتی اور باہ کو قوت دیتی ہے اور بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتی ہے۔
آلاتِ تولید اور گردہ و مثانہ کو قوت دینے کے واسطے ۵ ماشے یہ جوارش کشتہ فولاد ۲ چاول کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر گردہ کے ضعف سے ریگ آتی ہو یا پیشاب میں شکر یا چربی وار مادہ خارج ہوتا ہو تو یہ جوارش ۵ ماشے کشتہ زمرد ۲ چاول عرق انناس ۸ تولے، شربت بزوری ۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ نوٹ :۔ اس جوارش کو صرف کشتہ فولاد یا زمرد کے ساتھ یا محض جوارش بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

جوارش زنجبیل
ضعفِ معدہ اور تمام بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے۔

جوارش سفرجلی قابض
قے اور دستوں کو روکتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔ ۷ ماشے صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

جوارش جالینوس
دردِ قولنج کو زائل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ معدہ کو قوت دیتی ہے۔ دست آور ہے اور دستوں کے ذریعہ سے خراب اور فاسد مادہ کو خارج کر کے معدہ اور امعاء کو پاک کرتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے
صبح یا رات کو سوتے وقت ایک تولہ عرق بادیان یا نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ قابض چیزوں سے پرہیز۔

جوارش شاہی
دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے، خفقان اور تبخیر کو دور کرتی ہے۔ ۹ ماشہ صبح یا رات کو سوتے وقت تنہا یا کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ۔ فی تولہ ۲ر

جوارش [illegible]
معدہ اور جگر کی سردی کو دور کرتی ہے۔ قولنج اور عسر البول میں مفید ہے
۷ ماشے صبح کو یا رات کو سوتے وقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

جوارش مصطگی عنبری
دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور وحشت کو دور کرتی ہے۔
۵ ماشے عرق گذر ۵ تولہ یا عرق عنبر ۵ تولہ یا عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کی جاتی ہے۔

جوارش طباشیر
خراب بخارات سے دماغ کو محفوظ رکھتی ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک ۷ ماشے۔

جوارش پودینہ ودی
معدہ کی خرابی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہے۔ نہایت مفید دوا ہے۔
۷ ماشے یہ جوارش عرق بادیان ۱۲ تولے یا قدرے پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز

جوارش [illegible]
معدہ کو قوت دیتی اور اشتہا پیدا کرتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ رطوبت اور بلغم کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی اور صفرا کی زیادتی سے جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں بالخصوص مفید ہے۔
۷ ماشے صبح کو تنہا بغیر کسی دوا کے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی و ترشی کا پرہیز۔

جوارش عود ملین
معدے کو قوت دیتی، اشتہا پیدا کرتی اور تبض کو دور کرتی ہے۔
۷ ماشے یہ جوارش عرق بادیان ۱۰ تولہ کے ساتھ یا تنہا ویسے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بادی و ترش اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے

جوارش فلافلی
معدہ کی غلیظ ریاحوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو قوی کرتی ہے۔ ۹ ماشہ صبح یا بعد غذا استعمال کریں۔

جوارش قرطم
ملین ہے، پیشاب کھول کر لاتی ہے، مقوی معدہ ہے۔ مقدار خوراک : ایک تولہ ہمراہ آب یا عرق بادیان

جوارش [illegible]
معدہ کا درجہ حرارت بڑھا کر سردی دور کرتی ہے۔ رطوبت کو سکھاتی اور ہچکیوں کو روکتی ہے۔ معدہ کے طبقہ عضلیہ (مسکولر کوٹ) کی حرکت درست کر کے اور جوہر ہضم کو بڑھا کر ہضم کی خرابی اور بھوک کے نہ ہونے کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کر کے قبض کی عادت دور کرتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر اس بخار کو رفع کرتی ہے جو معدہ اور آنتوں کی خرابی کی وجہ سے ہو
سفید اور سیاہ زیرے کے سفوف کو مؤثر دواؤں میں ملا کر یہ جوارش بنائی جاتی ہے۔
نہار منہ ایک خوراک کھا لینی چاہیے۔ ہضم کی خرابی دور کرنے کے لیے غذا کے بعد دونوں وقت کھائیں۔
مقدار خوراک : ۵ سال سے ۱۲ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے۔ بڑی عمر والوں کو ۷ ماشے سے ایک تولہ تک دی جا سکتی ہے۔
پیکنگ :۔ ⅛ پونڈ (۱۰ تولہ) ۱۲؎ر۔ ¼ پونڈ (۲۰ تولہ) ۱؎ر۔ ایک پونڈ (۴۰ تولہ) چار روپے دو آنے۔

جوارش کمونی اکبر
معدہ کی خراب رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۷ ماشے سے ایک تولہ تک۔

جوارش کمونی کبیر
دردِ معدہ اور قولنج کو رفع کرتی ہے۔ ہاضم ہے، معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے۔ مقدار خوراک ۷ ماشے

نام	کیفیت	قیمت
وارش کمونی مسہل	معدہ کوخراب مادوں سے پاک وصاف کرتی ہے۔ ریاح کو خارج کرتی ہے۔ مقدار خوراک :- ۷ ماشے سے ۱۲ ماشے تک	فی تولہ ۱ر
[illegible]	معدہ وجگر کی سردی کو دور کرتی ہے اور منھ سے پانی بہنے اور پیشاب کی کثرت اور دستوں کو روک دیتی ہے خفقان کو دور کرتی ہے اور ضعفِ معدہ کے لیے مفید ہے۔ ا تولہ یہ جوارش صبح کو ہمراہ عرق بادیان یا صرف پانی سے استعمال کی جائے۔ دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز	فی سیر ۱۲ــہ فی تولہ ۲ر
[illegible]	معدے کی سردی اور ضعف کو زائل کرتی ہے۔ تبخیر کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک : ۷ ماشے صبح کو ہمراہ عرق بادیان ۱۲ تولے۔	فی تولہ ۲ر
[illegible]	دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکات انبساطی) اور اسکے بند ہونے (حرکتِ انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصّوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکز دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خاکی مادے (گرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالت میں قائم رکھتا ہے۔ اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے۔ حرارت غریزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔ موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک اور عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔ جواہر مہرہ کی ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۲ ماشے۔ دوا المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملاکر کھلائیں۔ بیہوشی کی حالت میں یا ہیضہ میں جب حرارت غریزی گھٹ رہی ہو، پچھ کچھ گلاب کے عرق میں گھول کر منھ میں ڈالیں۔ مقدار خوراک :- بچوں کے لیے ایک چاول۔ بڑوں کے لیے ۴ چاول۔	فی شیشی (ایک ماشہ) چار روپے
بسین	مقوی باہ ہے۔ معدہ، جگر اور دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ ۲ چاول نبوب کبیر میں استعمال ہوتا ہے۔	فی تولہ ۱۰ــہ
[illegible]	سوداوی امراض آتشک وگٹھیا، عرق النساء وغیرہ امراض کے لیے اکسیر ہے۔ اختلاج قلب و توحش کے لیے جو سوداوی بخارات سے ہو فائدہ دیتا ہے۔ پرانے سوزاک میں بہ مشورہ طبیب اس کا استعمال نمایاں فائدہ دکھاتا ہے۔ ۲ چاول یہ دوا مویز منقے میں رکھ کر اس کو چاروں طرف سے بند کر کے اس طرح نگلیں کہ دانتوں کو نہ لگے۔ گھی خوب کھائیں۔	فی ماشہ ۱۰ــہ فی تولہ ۱۰ــہ
[illegible]	معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے۔ عظم جگر (جگر بڑھ جانے) میں فائدہ کرتا ہے فعل ہضم میں اعانت کرتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۵ سرخ تھوڑے سے پانی میں ملاکر پینے چاہییں۔	فی تولہ ۱۲ر

جوہری

سوداوی امراض مثلاً آتشک وگٹھیا کے لیے ایک کامیاب اور نفیس دوا ہے۔ آتشک خواہ نیا ہو یا پرانا دونوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ رعشہ، فالج وغیرہ آتشک کے نتائج سے مریض کو محفوظ رکھتی ہے۔ یہ دوا کیپ شول میں بند ہے۔ اس کو احتیاط سے پانی سے نگل لیا جائے تاکہ دوا کا اثر منھ میں نہ ہوسکے۔
غذا میں مکھن اور دودھ وغیرہ کا استعمال حسب برداشت کرنا چاہیے۔ (مفصّل ہدایات ہمراہ دوا) قیمت فی شیشی ۲/۸ــہ

ح

نام	کیفیت	قیمت
[illegible]	یہ گولیاں مردانہ قوت کو قائم رکھتی ہیں اور ضعف باہ کو دور کرنے میں عجیب الاثر ہیں۔ جوانی کی بے اعتدالیوں یا پیرانہ سالی سے جو کمزوری ہوتی ہے اس کو دور کرتی ہیں۔ جوان آدمی ایک ہفتہ تک نصف گولی مکھن میں یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے بعد ایک گولی تک استعمال کرسکتے ہیں بوڑھے آدمی اول ہی میں ایک گولی استعمال کریں۔ ترش چیزوں اور مجامعت سے دوران استعمال میں پرہیز کیا جائے۔ عام طور پر موسم سرما میں اس کا استعمال مناسب ہے، موسم گرما میں گرم مقامات پر اس کی اجازت نہیں ہے۔	فی درجن ۸ــہ
زرقی	مقوی اعصاب ہیں۔ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید ہیں۔ ایک ایک گولی بعد غذا استعمال کریں۔	فی درجن ۲ر
[illegible]	وجع المفاصل اور درد کمر کے لیے مفید ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں۔ دو گولیاں سوتے وقت استعمال کی جائیں	۲ر

حب المسک

یہ گولیاں قوت باہ کے لیے اکسیر ہیں استعمال کے دو گھنٹے بعد سے نعوظ سے بیتاب کر دیتی ہیں۔ نہایت بیش قیمت اجزا، مثلاً مشک، عنبر، مروارید، یاقوت وغیرہ سے تیار کی جاتی ہیں۔ ایک درجن ۱۰ــہ نصف درجن ۸ــہ تین گولیاں ۳ــہ
ایک گولی صبح یا شب کو آدھ سیر دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

حب آواز کشا	آواز بستہ کو صاف کرتی ہے اور نہایت مفید ہے۔ ایک گولی صبح و شام منہ میں رکھ کر گھلائیں۔	فی درجن
حب ایارج	مرگی، پرانے درد سر اور امراض چشم میں فائدہ دیتی ہیں۔ دماغ کو فضلات سے پاک کرتی ہیں۔ دماغ کے تنقیہ کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ (ترکیب استعمال) جب چار گھڑی رات باقی ہو اسوقت ۴ ماشے سے ۹ ماشے تک یہ گولیاں ورق نقرہ میں لپیٹ کر عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ کھا کر سو رہیں اور صبحکو مسہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کھچڑی کھائیں۔ (گولیاں بمشورہ طبیب استعمال کیجائیں)	فی تولہ
[illegible]	سینہ اور آنکھوں کی بیماریوں اور درد سر کو جو گرمی سے ہو نہایت مفید ہیں۔ سینہ کو اخلاط غلیظہ سے پاک کرتی ہیں ضیق النفس میں فائدہ دیتی ہیں۔ دماغ کا تنقیہ کرتی ہیں۔ ۷ ماشے سے ایک تولہ تک یہ گولیاں جب چار گھڑی رات باقی ہو اسوقت حب ایارج کی طرح کھا کر سو رہیں صبح کو مسہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کھچڑی کھائیں۔	فی تولہ
حب بواسیر بادی	یہ گولیاں بواسیر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ سوزش کو رفع کرتی ہیں مسوں کو خشک کرتی ہیں۔ ۲ گولیاں تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔	فی درجن
حب بواسیر خونی	یہ گولیاں خونی بواسیر کے لیے مفید ہیں۔ ۲ گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔	〃
[illegible]	خرابی ہضم اور درد شکم کے لیے بہت مفید ہے۔ ہیضے کے دنوں میں اس کا استعمال زہریلے اثرات سے بچاتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد یا بوقت ضرورت دو گولیاں کھائی جاتی ہیں۔	فی درجن
[illegible]	یہ گولیاں ہیضہ کے لیے نہایت مفید ہیں۔ درد و مروڑ کو بہت جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد آرام ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اکثر دوسری گولی کھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ایسی چیزیں احتیاطاً ہر گھر میں رہنی چاہییں۔ ایک گولی سوتے وقت یا جس وقت ضرورت ہو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر آنتوں میں سدے ہوں تو پہلے روغن ارنڈی سے رفع قبض کریں۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد تک کسی قسم کی حرکت نہ کریں۔	فی درجن
حب تپ بلغمی	یہ گولیاں بلغمی بخاروں کو دور کرتی ہیں۔ بکثرت مستعمل ہیں۔ صبح، دوپہر اور شام کو ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔	فی درجن
حب ترش مشتہی	کھانا خوب ہضم کرتی ہیں معدہ کی گرانی کو زائل کرتی ہیں۔ بادی بواسیر کو نفع دیتی ہیں۔ ۱ گولی سے ۴ گولیوں تک غذا کے ایک گھنٹہ بعد یا رات کو سوتے وقت۔	[illegible]
حب تنکار	دائمی قبض کو رفع کرتی ہیں مقوی معدہ ہیں بھوک خوب لگاتی ہیں ۱ گولی سے ۴ گولیوں تک رات کو سوتے وقت تازہ پانی یا گرم دودھ کے ساتھ کھائی جائیں	〃
حب جالینوس	مقوی باہ و مقوی اعصاب ہیں چستی و چالاکی پیدا کرتی ہیں۔ صبحکو دو گولیاں ہمراہ ماء اللحم بنسخہ خاص ۵ تولہ یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔	〃
[illegible]	یہ گولیاں باہ کو قوت دیتی ہیں۔ سرور و نشاط پیدا کرتی ہیں۔ دماغ کو قوت دیتی ہیں۔ جریان میں بھی نافع ہیں اور رقت و سرعت کے لیے مفید ہیں اور افیون کی عادت کو چھڑاتی ہیں۔ کھانسی و نزلہ کو روکتی ہیں۔ ۱ گولی یا دو گولیاں صبح یا رات کو سوتے وقت خمیرہ گاؤزبان ۱ تولہ یا عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا رات کو سوتے وقت گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔	فی درجن
حب جدوار	ام الصبیان کے لیے مفید ہیں۔ دورہ کے وقت ایک ایک گولی ہر تین گھنٹے بعد پانی میں گھول کر دیں۔	فی درجن
[illegible]	اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتی ہے اور بیماری کے بعد جو کمزوری باقی رہ جاتی ہے اس کو دور کرتی ہے۔ ایک گولی دواء المسک معتدل ۵ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔	〃
حب حلتیت	معدہ کو قوت دیتی ہیں۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہیں۔ محلل ریاح ہیں۔ ۲ گولیاں کھانا کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں۔ بادی چیزوں سے پرہیز۔	〃
[illegible]	بانجھ عورت کے لیے نہایت مفید ہیں۔ خدا کے فضل سے اس شکایت کو دور کرتی ہیں اور فرزند نرینہ کی خوشخبری دیتی ہیں اور ان خرابیوں کو جن کے سبب اولاد پیدا نہیں ہوتی دور کرتی ہیں۔ ہر مہینے ایام ماہواری کے بعد ایک گولی معجون موچرس ۷ ماشے کے ساتھ تین روز متواتر صبح و شام استعمال کریں۔	فی درجن
[illegible]	ضعف باہ کی ایک مخصوص چیز ہے۔ بدن کو قوت دیتی اور اعضائے رئیسہ کو قوی بنا دیتی ہیں۔ ان کے چند روزہ استعمال سے پٹھوں میں حرکت کی قوت آجاتی ہے۔ دماغی ضعف دور ہو کر سستی دور ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ خون کی پیدائش زیادہ کرتی ہیں۔ ان کے چند روزہ استعمال سے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ایک گولی صبحکو پاؤ سیر دودھ کے ہمراہ۔	فی [illegible]
حب داد	داد کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند روزہ استعمال سے داد بھوسی کی طرح اڑ جاتا ہے۔ ۱ گولی کو لیموں کے پانی میں یا سادہ پانی میں گھس کر لیپ کریں۔	[illegible]
حب دق الاطفال	مرض سوکھے کے لیے نہایت مفید ہیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی پانی یا شیر گاؤ میں گھول کر دیں۔	[illegible]
حب رسال	سنگرہنی کے لیے مفید ہے۔ ضعف معدہ اور ضعف امعاء کیوجہ سے آنیوالے دستوں کو بند کرتی ہے۔ بعد غذا دو دو گولیاں۔	[illegible]

...ب ربع	چوتھیا بخار کو رفع کرتی ہیں۔ ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ صبح، دوپہر، شام کو کھائی جائے	فی درجن ۲ر
...ب سوت	بواسیر خونی اور بواسیری دستوں کو روکتی ہے۔ دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔	〃 ۲ر
...سرخباده	بچوں کے سرخباده کے لیے مفید ہیں۔ شیرخوار بچوں کو ان کی ماں کے دودھ کیساتھ دینی چاہیے، ۷ مہینے کے بچے کو ۱ گولی شربت عناب کے ساتھ۔	〃 ۳ر
[illegible]	یہ گولیاں آشوب چشم کو دور کرتی ہیں۔ درد کو تسکین دیتی اور مواد کو تحلیل کرتی ہیں۔ ایک گولی پانی میں گھسکر آنکھوں کے پپوٹوں پر نیم گرم صبح، دوپہر اور شام کو لیپ کریں۔	〃 ۱۲ر
[illegible]	خشک کھانسی کو جس میں قے ہو جاتی ہو نہایت مفید ہیں۔ نزلہ کو روکتی ہیں اور گلے کی خراش کو دور کرتی ہیں۔ شدت نزلہ میں جو حرارت محسوس ہوتی ہے اسکو جلد دور کرتی ہیں۔ پہلی خوراک سے ہی فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ کھانسی کے وقت بچوں کو ایک گولی بڑوں کو دو گولیاں تک دیجاتی ہیں۔	فی درجن ۳ر
...سورنجان	پٹھوں کے اور جوڑوں کے دردوں کے لیے مفید ہیں قبض کشا ہیں۔ ۲-۳ گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔	فی درجن ۳ر
...سپید چشم	آنکھوں کے درد، سرخی، سبل کو دور کرتی ہیں اور آنکھوں کے مواد کو تحلیل کرتی ہیں۔ ۱-۱ گولی پوست خشخاش میں گھسکر پپوٹوں پر لیپ کریں۔	〃 ۱۲ر
...ب سیم	خون صالح پیدا کرتی ہیں۔ ضعف دماغ اور نزلہ و زکام کو دور کرتی ہیں۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔	〃 ۴ر
[illegible]	دماغ اور معدے کے فضلات کو خارج کرتی ہیں۔ کان کے بھاری پن اور بہرے پن کو زائل کرتی ہیں۔ جگر اور طحال کے ورم کو کھوتی ہیں۔ پرانے بخار اور پرانی کھانسی میں مفید ہیں۔ اور روغن بادام میں پیسکر مسوں پر لیپ کرنیسے بواسیر کو مفید ہے۔ ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ گولیاں ورق نقرہ میں لپیٹ کر عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ جب چار پہر رات باقی رہے استعمال کریں صبحکو معمولی مسہل پی لیں اور تیسرے پہر کو مونگ کی کھچڑی کھائیں۔	فی تولہ ۴ر
...ب شہیقہ	بچوں کی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی شیر گاؤ یا پانی میں گھول کر پلائیں۔	فی درجن ۱۲ر
[illegible]	مرگی میں نہایت مفید ہے اور ام الصبیان یعنی بچوں کی مرگی کو بھی رفع کرتی ہیں۔ ایک گولی ماں کے دودھ میں گھسکر پلائیں اور بچہ کی ماں کو ترشی و بادی کا پرہیز کرائیں۔ بڑی عمر کے مریض تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ۔	〃 ۳ر
[illegible]	دمہ کے لیے نہایت مفید ہیں۔ دورے کو روک دیتی ہیں۔ ایک گولی شب کو سوتے وقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی و بادی سے پرہیز۔	فی درجن ۴ر
[illegible]	یہ گولیاں طاعون کے لیے اکسیر ہیں۔ زمانہ طاعون میں ان کا ہر گھر میں ہونا نہایت ضروری ہے۔ بہ حالت مرض ۲-۲ گولیاں صبح، دوپہر، شام پانی یا عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کریں۔	فی درجن ۶ر
...ب عجیب	مقوی باہ و مقوی اعصاب ہیں۔ ۴ گولیاں صبح کے وقت پاؤ سیر دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہیں۔ ترشی سے پرہیز	۲۰ گولیاں ۲ر
...ب ...	یہ گولیاں عورتوں کے رحم کی رطوبت خشک کرکے تنگی پیدا کرتی ہیں۔ شب کو ایک گولی اندام نہانی میں رکھدیجائے اور صبحکو علیحدہ کردیجائے	فی درجن ۸ر
[illegible]	تقویت باہ کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔ نوجوانی کی غلط کاری سے اعضائے تناسل اور اعضائے رئیسہ میں جو ضعف پیدا ہو جاتا ہے اسکو دور کرتی ہیں اور اعضائے رئیسہ کو قوت دیکر کمزوری کی مخفی شکایتوں کو دور کرتی ہیں۔ مباشرت کے بعد ان کا استعمال بہت مفید ہے۔ قوت میں کمی نہیں ہونے دیتیں۔ قوت عود کر آتی ہے۔ دو گولیاں رات کو سوتے وقت پاؤ سیر دودھ کے استعمال کریں۔	فی درجن ۸ر
...ب فولادی	کمزوری اعصاب اور نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ مقوی دماغ ہیں۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری کے ساتھ صبح کے وقت ایک گولی کھائیں۔	فی درجن ۱۲ر
[illegible]	نوشادر (کلورائڈ آف امونیم) ان گولیوں کا خاص جزو ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ جگر کے افعال کو درست کرکے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد (پورٹل وین) سے خون میں مثل معدہ اور آنتوں میں آتے ہیں، خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ نیز حیوانی مواد کو ہضم کرتی ہیں۔ جگر کو اجزائے لحمیہ کا فضلہ (یوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں میں صفرا گرانیکے عمل کو درست کرتی ہیں، قبض کو دور کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ محرک جگر (کولے گاگ) اور کاسر ریاح (کارمنیٹیو) ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک ۱-۶ سال سے ۱۰ سال تک آدھی گولی سے ایک گولی تک۔ اس سے بڑی عمر والوں کو ایک گولی سے دو گولی تک۔	فی درجن ۱ر ۸ درجن کا بکس ۱۲ر
[illegible]	آتشک میں بہت مفید ہیں۔ سوداوی مادوں کو زائل کرتی ہیں۔ ایک گولی منقی میں بند کرکے بلا چبائے کھائیں۔ غذا میں صرف ارہر کی دال خوب گھی ڈال کر کھائیں یا بکری کے گوشت کا قلیہ پھلکے یا ڈبل روٹی کے ساتھ کھلائیں۔	فی درجن ۴ر

حب تریاق آتشک

یہ گولیاں امراض سوداوی کو دور کرتی ہیں آتشک کو زائل کر دیتی ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں اور وجع المفاصل کو جو آتشک کی وجہ سے ہو دور کر دیتی اور سوداوی دستوں کو روکتی ہیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ حلق سے اتار لیں۔ تا استعمال دوا مونگ کی دال اور کدوے دراز نہ کھائیں۔ باقی اور کسی چیز کا چنداں پرہیز نہیں۔

فی درجن ۱۰

غدہ نخامیہ، تھائی رائڈ گلینڈ، گردے اور انثیین وہ اعضاء ہیں جنکے صحیح فعل پر صحت و قوت اور شباب کا انحصار ہے۔ انہیں سے کسی ایک کے فعل کی خرابی سب کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔

ایسے اجزا سے مرکب ہے، جو ان اعضا کے افعال کو صحیح رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حب مبہی خاص استعمال کرنیوالے صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔ قیمت (۲۰ دن کے لیے) دس روپے۔

حب حیض — ایام ماہواری کی خرابی کو رفع کرتی ہیں ان سے حیض کھل کر ہو جاتا ہے۔ ایام مقررہ سے ۳ دن پہلے ایک ایک گولی صبح، دوپہر، شام کو کھانی چاہییں۔ حالت ایام میں نہ کھائیں۔ — فی درجن ۲

حب مروارید — یہ گولیاں عورتوں کے لیے نہایت مفید ہیں۔ عورتوں کی ان مخصوص اور پوشیدہ شکایتوں کو دور کرتی ہیں جو ان کی قوت اور تن درستی کو آہستہ آہستہ خراب کر دیتی ہیں اور جوانی میں بڑھاپے کی حالت پیدا کر دیتی ہیں۔ رحم سے رطوبت کا جاری رہنا، جریان منی وغیرہ ان شکایتوں کے نام ہیں اور ان کے جو نتیجے کچھ عرصے کے بعد ظاہر ہوتے ہیں وہ درد انگیز ہیں۔ سفید رطوبت جو عورت کے رحم سے جاتی ہے وہ عورت کو نہایت کمزور کر دیتی ہے۔ یہ گولیاں اس کو دور کرتی ہیں، سیلان کو روکتی ہیں، جریان کو کھوتی ہیں۔ نہایت زود اثر ہیں۔ ۱ گولی صبح و شام دودھ یا عرق عنبر ۲ تولہ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ گرم اور بادی و ثقیل اشیاء سے پرہیز۔ — فی درجن ۲

حب سکین فواز — قبض کو دور کرتی ہیں۔ باطنی بخاروں کو زائل کرتی ہیں۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ — فی بکس

حب مصفی خون — فساد خون کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ ۶ ماہ تک کے بچے کو اس کی ماں کے دودھ میں گھس کر دیں۔ اس سے بڑے بچوں کے لیے ۱ گولی سے ۲ گولی تک اور بڑے آدمی ۴ گولی شربت عناب کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ ترش اور شیریں اشیاء سے پرہیز۔ — فی درجن

حب مقل — ریاحی بواسیر کو دور کرتی ہیں قبض کشا ہیں۔ ۳ گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کی جائیں۔ — فی درجن

حبوب مقوی معدہ

اگر آپ ہمیشہ تندرست رہنا چاہتے ہیں تو اپنے معدہ اور اپنی آنتوں کو ہمیشہ صاف رکھیے۔ آنتوں کی صفائی پر تن درستی کا انحصار ہے۔ وہ لوگ جن کی آنتوں میں ہر وقت فضلہ بھرا رہتا ہے۔ ان کے جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے بھوک مرجاتی ہے اور طبیعت ہر وقت مکدر رہتی ہے۔ آنتوں کو صاف کرنے کے لیے ایسی تیز دوائیں جو کھرچ کر فضلہ کو صاف کریں۔ بالآخر آنتوں کو کمزور کر دیتی ہیں۔ اس لیے رات کو سوتے وقت یا صبح اٹھتے ہی ۳ گولیاں "حبوب مقوی معدہ" کی کھا لینی چاہییں۔ ان سے آنتیں بھی صاف ہو جائیں گی اور معدہ اور آنتیں بھی طاقت پکڑ جائیں گی۔

یہ گولیاں کھانے کو جلد ہضم کر دیتی ہیں۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہیں۔ بد ہضمی نہیں ہونے دیتیں۔ اس لیے اگر آپ ہمیشہ تندرست رہنا چاہتے ہیں تو "حبوب مقوی معدہ" ضرور استعمال کریں۔ قیمت: فی بکس ایک روپیہ (عہ)

نہایت عمدہ دوا ہے۔ طرفین پر یکساں اثر کرتی ہے اور بہت ہی کیفیت دیتی ہے۔
ایک گولی چنبیلی کے تیل میں گھسکر وقت سے تھوڑی دیر پہلے سر عضو پر لیپ کریں۔ — فی درجن ۱۲؍

نہایت اعلیٰ درجہ کی ممسک و مقوی باہ ہے اور خوش کیف ہے۔
ایک گولی مباشرت سے دو گھنٹے پیشتر غذا ہضم ہو جانے کے بعد پاؤ سیر دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی وغیرہ سے پرہیز — فی درجن ۱۰؍

نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ ضعف دماغ کو دور کرتی ہیں۔ درد سر کو رفع کرتی ہیں۔
۲ گولیاں صبح و شام عرق گاؤزبان ۱۲ تولے شربت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ثقیل و بادی اشیاء سے پرہیز۔ — ۴۸ گولیاں ۸؍

یہ گولیاں اعلیٰ درجہ کی مقوی و ممسک ہیں۔ سرعت کو دور کرتی ہیں کسی قسم کا نقصان نہیں کرتیں۔ جیسا کہ اس مطلب کی دوسری ادویہ کرتی ہیں۔ کوئی نشے کی چیز اس کا جزو نہیں۔ اپنے مطلب کی اعلیٰ درجہ کی دوا ہے۔ سرعت کی شکایت دور کرتی ہیں۔ لذت و تفریح کا سامان بھی ہے۔ جریان کو دور کرتی اور باہ کو قوت دیتی ہیں۔ ایک ہی مرتبہ کا تجربہ اس کی خوبیوں کو ظاہر کر دے گا۔ بازاری ممسک دواؤں میں نہ معلوم کیا کیا شامل ہوتا ہے لیکن نشہ کی چیزیں ہر حالت میں خراب اور برا اثر دکھاتی ہیں۔
حبِ نشاط اس سقم سے پاک ہے۔ ممسک دوا کے استعمال پر واقعی اور جائز ضرورت سے جو لوگ مجبور ہیں ان کے لیے بےضرر اور مفید دوا ہے۔ وقت خاص سے ایک گھنٹہ پیشتر ۲ گولیاں دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ — فی درجن ۸؍

انڈوں کا یہ حلوہ طبی اصول پر تیار کیا جاتا ہے جسم کو طاقت بخشتا ہے اور خون بمقدار کثیر پیدا کرتا ہے مقوی باہ بھی ہے۔ خوش ذائقہ اور نفیس چیز ہے۔ دو تین تولے صبح ناشتہ کے ساتھ استعمال کریں۔ — فی سیر ۱۰؍

باہ کو ترقی دیتا، درد کمر کو زائل کرتا ہے۔ سیلان منی اور سستی کو رفع کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ ۱ تولہ حلوا دودھ کے ساتھ — فی سیر ۱۰؍

گردوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے، باہ کو قوت دیتا ہے۔ ہاضمہ کو قوی کرتا ہے۔ اولاد خواہ مرد کے قصور سے نہ ہوتی ہو خواہ عورت کے دونوں کی مایوسی کو دور کرتا ہے اور فرزند نرینہ کی خوشی دیتا ہے۔ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ برص کے لیے مفید ہے۔ رطوبت خشک کر کے تنگی پیدا کرتا ہے۔
۱ تولہ سے ۲ تولہ تک صبح کو چالیس دن یہ حلوا استعمال کریں۔ اولاد نہ ہوتی ہو تو عورت و مرد دونوں کو کھانا چاہیے۔ — فی سیر ۱۰؍

قوت باہ کے لیے مفید ہے۔ مادہ تولید کی پیدائش کو ترقی دیتا ہے۔ ممسک ہے اور سرعت کو مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کے ضعف اور درد کمر کو کھوتا ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ ۲ تولے صبح کو استعمال کرنا چاہیے۔ ترش و بادی چیز نہ کھائیں۔ — فی سیر ۱۰؍، فی تولہ ۲؍

سیلان منی اور سلسل البول کی شکایت کو رفع کرتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے۔ صبح کو ایک تولہ کھانا چاہیے۔ — ۲؍

خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا

دل کو قوت دے کر اس کے افعال و حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ خفقان میں مفید ہے۔ دماغ کے مختلف حصوں کو طاقت دیتا ہے اور اس کے تمام مرکزوں کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو کم کر کے خراب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کر کے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماریوں کے بعد کی کمزوری دور کرتا ہے۔ ابریشم اور تازہ پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ کمزور دل والوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ صبح کو اس کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ فی تولہ ۸؍

خوراک: ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ ماشہ سے ۲ ماشہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشہ سے ۵ ماشے تک دینی چاہیے۔ فی پیکٹ (۵ تولہ) پانچ روپے۔

خمیرہ [illegible]: دل، دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ خفقان اور مالیخولیا کو رفع کرتا ہے۔ ۶ ماشہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ — فی تولہ ۲؍

خمیرہ ابریشم عناب والا: خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ قوتِ باصرہ اور حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے۔ نیز سل و دق و خشک کھانسی میں مفید ہے۔ ۶ ماشے یہ خمیرہ صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا صرف خمیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔ — فی سیر ۱۰؍، فی تولہ ۸؍

خمیرہ ابریشم [illegible] والا: مراق اور خیالات فاسدہ کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل و دماغ و معدہ ہے۔
۶ ماشے صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ — فی تولہ ۸؍

نام	تفصیل	قیمت
خمیرہ بادام	مقوی دماغ ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔ ۹ ماشے صبح نہار منہ کھانا چاہیے۔	فی تولہ
[illegible]	یہ خمیرہ عمدہ قسم کے کشمیری گل بنفشہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعصاب کو سکون دے کر دماغ میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ آنتوں کے غدد کو تحریک دیکر قبض رفع کرتا ہے۔ نیز محرک جگر (کوے گاگ ہونے کی وجہ سے صفرا کو نکالتا ہے سینہ اور پسلیوں کی بیماریوں میں مفید ہے سینہ کے درد یا نمونیا کی حالت میں ۲ تولے یہ خمیرہ کنکنے پانی میں گھول کر پینے سے بڑا نفع پہنچتا ہے۔ صبحکو عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا کسی مناسب جوشاندے میں گھول کر پی لینا چاہیے۔ مقدار خوراک :۔ ۲ سال سے ۱۰ سال تک کے بچوں کو ۹ ماشے سے ۱ تولہ تک' ۱۰ سال سے بڑوں کو ایک تولہ سے ۴ تولہ تک۔	فی [illegible]
خمیرہ خشخاش	نزلہ و زکام کو رفع کرتا ہے۔ نزلہ کو سینہ پر گرنے سے روکتا، کھانسی میں مفید ہے۔ مقدار خوراک :۔ ۶ تا ۱۲ ماشے۔	فی تولہ
خمیرہ زمرد	مقوی قلب ہے، فرحت پہنچاتا ہے مسکن ہے۔ ۶ ماشے عرق گلاب کے ہمراہ۔	
خمیرہ زہر مہرہ	یہ خمیرہ دھڑکن دحشت، مالیخولیا اور مراق کے لیے مفید ہے، تشنگی دور کرتا ہے تقویت قلب میں بے مثل ہے، ۳ ماشے صبح یا سہ پہر کو استعمال کریں۔	
خمیرہ صندل ترش	تپ صفرادی اور قے میں بہت مفید ثابت ہوا ہے گرانی شکم کو زائل کرتا ہے۔	فی تولہ
ورق طلا والا	صبحکو ۶ ماشے یہ خمیرہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ عرق گذر ۵ تولہ یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کیا جائے۔ گرم و بادی اشیائے سے پرہیز	
خمیرہ صندل شاہ	دل و دماغ کو قوت دیتا ہے خفقان کو بہت مفید ہے۔ ۷ ماشے یہ خمیرہ صبحکو عرق گذر ۱ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کیا جاتا ہے۔	
[illegible]	دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ (کارپوراج کیولیٹا) کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی حس کو کم کرکے خفقان، وسواس اور مالیخولیا کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جزو مؤثر گاؤزبان ہے۔ صبح کو چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں۔ خوراک، ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ایک تولہ (فی پیکنگ ۲۰ تولے [illegible])	فی تولہ
خمیرہ گاؤزبان عنبری	دل و دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ چیز ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے۔	فی تولہ
[illegible]	عام کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصاب کے ضعف کو دور کرتا ہے اور حافظہ کے لیے بہت مفید ہے۔ زیادہ عرصے تک بیماری سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو زائل کر دیتا ہے۔ مرگی، رعشہ، لقوہ، فالج کے اثرات کو دور کرتا ہے بچوں کے مرض ام الصبیان اور عورتوں کی بیماری اختناق الرحم میں نافع ہے۔ عمدہ چیز ہے۔ بیش قیمت اجزا سے تیار کیا جاتا ہے۔ ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ خمیرہ کشتہ مرجان ۲ چاول عرق گاؤزبان ۷ تولہ عرق گذر ۵ تولہ۔ شربت ابریشم سادہ ۲ تولہ کے ساتھ یا صرف کشتہ مرجان جواہر والا کے ساتھ یا صرف خمیرہ ہی استعمال کریں۔	فی تولہ

خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر، موتی اور زمرد وغیرہ کا اضافہ کرکے تیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصّوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے (کارٹکس) کو طاقت پہنچاتا ہے، حواس کو روشن کرتا ہے۔ اجسام رباطیہ کو قوت دیکر بینائی بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ دماغی بلندیہ کو چھوٹا اور چپٹا ہونے سے بچاتا ہے۔ حافظہ کو قوت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (نروائن ٹانک) ہے۔ کمزوری دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :۔ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں یا جس طرح معالج مشورہ دے۔ فی تولہ ۸ر

مقدار خوراک :۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک کی عمر والوں کو ۱½ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک

قیمت :۔ ۵ تولے کا پیکنگ دو رُپے بارہ آنے (۲؎۱۲) ۱۰ تولے کا پیکنگ پانچ رپے آٹھ آنے۔

نام	تفصیل	قیمت
[illegible]	اعضائے رئیسہ، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بصارت کو قائم رکھتا ہے اور حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ ہر قسم کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ [illegible] پر اس کا اثر جلد محسوس ہوتا ہے۔ ۵ ماشے یہ خمیرہ عرق گذر ۵ تولے۔ شربت انار ترش ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تولہ

ہمدرد دواخانہ
خمیرہ مروارید
سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے، نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کرکے خفقان (پیلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔
مقدار خوراک :- ۶ ماہ سے ۶ سال تک نصف ماشے سے ۲ ماشے تک، ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشہ تک۔ قیمت :- فی پیکنگ (۵ تولہ) دو روپے بارہ آنے۔ فی تولہ آٹھ آنے (۸/)
دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بہت سا خون نکل جانے یا دستوں کی وجہ سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو اور ہر قسم کی کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ ضعفِ قلب، اور خفقان میں بہت مفید ہے۔ موتی جھرہ و چیچک میں جو گھبراہٹ اور دل پر گرمی ہوتی ہے اسے جلد زائل کرتا ہے۔ سچے موتی اور جواہرات ورق طلا جیسے قیمتی اجزا سے بنایا جاتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ اس کا مزاج معتدل ہے۔
یہ خمیرہ صبح و شام ۳ ماشے سے لے کر ۵ ماشے تک استعمال کرنا چاہیے۔
فی تولہ عہ/
تجربہ شاہد ہے کہ طالب علم، وکیل، مصنف اور دیگر دماغی کام کرنے والے اکثر زکام، نزلہ، کمزوری دماغ وغیرہ کی شکایات میں مبتلا رہتے ہیں اور عام اصحاب بھی بے احتیاطی کی وجہ سے اکثر امراض کا شکار نظر آتے ہیں۔ ان اصحاب کے لیے یہ عجیب و غریب بے خطا دوا بنائی گئی ہے۔ اس دوا کے بیش بہا فوائد کو طب یونانی کی ہمہ گیری کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ کیسا ہی پرانا نزلہ و زکام ہو اس کے استعمال سے اس کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ طرفہ یہ کہ دوا اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ بھی ہے۔ ضعفِ اعصاب کو دور کرتی ہے بھوک لگاتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ان مہلک امراض سے رہائی حاصل کریں تو آپ کو یقیناً اس سے بہتر دوا نہیں مل سکے گی۔ اس کی قدر آپ استعمال کے بعد ہی خوب کر سکتے ہیں۔ خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہے۔
۶ ماشے یہ خمیرہ صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش اور ثقیل اور زیادہ سرد اشیاء سے پرہیز۔
فی تولہ ۶/

نام	تفصیل	قیمت
[illegible]	دوائے ٹکور کے بعد دوائے مالش استعمال کی جاتی ہو۔ دوائے ٹکور اور دوائے مالش طلا سے قبل استعمال کی جاتی ہے۔ یہ اصولی علاج ہے۔ یعنی پہلے سات دن ٹکور اس کے بعد ۱۲ دن دوائے مالش کا استعمال۔ اس کے بعد کوئی طلا جس طرح دوائے ٹکور طلاء کے لیے راستہ ہموار کرتی ہو اسی طرح دوائے مالش بھی حکما اس کی سفارش کرتے ہیں کہ ان دونوں دواؤں کے استعمال کے بعد کوئی طلاء لگایا جائے	فی شیشی [illegible]
دوائے مضمضہ	منھ کے چھالوں اور سوزش کے لیے مفید ہو، ۶ ماشہ دوا ایک پاؤ پانی میں جوش دیکر چھان کر کلیاں کریں۔ اس طرح صبح و شام کریں۔	فی تو [illegible]
دوا الشفا	جنون اور پاگل پن کی مشہور دوا ہو۔ بیخوابی رفع کرتی ہو۔ ہسٹیریا کے لیے نہایت کارآمد چیز ہو۔ خون کا دباؤ کم کرتی ہے	فی [illegible]
دوا الزنجبین	مقوی باہ ہے۔ احتلام، سرعت اور جریان کی شکایت رفع کرتی ہے۔ مقدار خوراک ایک تولہ	فی [illegible]
دوا الکرکم کبیر	مقوی جگر ہو۔ استسقا کے لیے مفید ہو۔ جگر و طحال کا ضعف زائل کرتی ہو۔ ۵ سے ۷ ماشہ تک ہمراہ عرق ماء اللحم کوہ کاسنی والا ۵ تولہ شربت دینار ۲ تولہ	[illegible]
[illegible]	خفقان و توحش کو جلد روک دیتی ہو۔ اعضائے رئیسہ کو قوی کرتی ہے اور خیالات فاسدہ اور دل کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ ۶ ماشے یہ دوا عرق گذر ۷ تولے۔ عرق عنبر ۲ تولے کے ساتھ یا صرف دوا ہی استعمال کریں۔	[illegible]
دوا المسک بارد سادہ	خفقان اور توحش کو دور کرتی ہیں۔ مفرح ہے۔ ۵ تولے یہ دوا عرق گذر ۱۲ تولے۔ شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔	[illegible]
[illegible]	روح، قلب اور دماغ کو طاقت دیتی ہو وحشت اور مالیخولیا اور امراض بارده مثلاً فالج، لقوہ، رعشہ کے لیے مفید ہے۔ ضعف معدہ کو دور کرتی ہے اور رطوبت معدہ کو تحلیل کرتی ہے۔ نہایت مفید اور زود اثر دوا ہو۔ ۵ ماشے دوا المسک، عرق بادیان ۵ تولہ۔ عرق گذر سادہ ۵ تولہ، عرق عنبر ۳ تولہ، نبات سفید ۲ تولہ کیساتھ۔ بلا کسی بدرقہ کے بھی استعمال کیجا سکتی ہو۔	فی تولہ [illegible]
دوا المسک حار سادہ	فالج، لقوہ اور رعشہ وغیرہ امراض میں اس کا استعمال بہت مناسب ہے۔ ترکیب۔ جواہر والی کی طرح۔	فی تولہ [illegible]

دواء المسک معتدل جواہر والی

مشک، عنبر اور موتیوں کا مرکب ہو۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہو۔ دل کی کوتاہیوں کے نقائص دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہو۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دیکر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہو۔ جگر کو طاقت دیکر اس کے افعال کو درست کرتی ہو۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پیپٹک گلینڈز) کو طاقت دیتی ہو اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ ہو۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل کسی ساختی بیماری سے کمزور ہو نہایت مفید ہو۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔ ترکیب استعمال:۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولے عرق گذر ۴ تولہ مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا عرق ماء اللحم ۶ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ فی تولہ ۸؍
مقدار خوراک: ایک سے ۶ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک، ۶ سے ۱۰ سال تک ۲ سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک ۲ تولہ کا سربند پیکنگ [illegible]

دواء المسک معتدل سادہ

دل کے افعال اور اس کی حرکات کو باقاعدہ کرتی ہو۔ خفقان (پیلپی ٹیشن) اور مالیخولیا میں مفید ہو۔ اس میں مشک شامل ہو جس نے اسے مؤثر و سریع الاثر محرک (ڈفیوزیبل اسٹیمولینٹ) بنا دیا ہو۔ اس تاثیر کی بنا پر ضعف اور غشی میں بہت جلد فائدہ دیتی ہو۔ جگر اور معدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہو۔ بھوک لگاتی ہو۔ ایسے مریض جن کے منھ کا مزہ خراب رہتا ہو اور زبان پر تہ جمی رہتی ہو، ان کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال: عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا عرق بادیان ۱۲ تولے کے ہمراہ کھائیں یا ایسے ہی کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں بشرطیکہ جگر [illegible] نہ ہو۔ اپنے معالج کے مشورہ پر عمل کیجیے۔
مقدار خوراک:۔ ایک سے ۶ سال تک ۱ ماشہ سے ۲ ماشہ تک، ۶ سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک، بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔
قیمت فی تولہ ۱۲ تولے کا پیکنگ ایک روپیہ آٹھ آنے — ۱۰ تولے کا پیکنگ دو روپے بارہ آنے [illegible]

ہمدرد دواخانہ
دولابی ذیابطیس شکری کے لیے
ہمارے شکم میں ایک عضو بانقراس ہے جسے عرف عام میں لبلبہ کہا جاتا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ لبلبہ کے ایک حصے سے ایک خاص رطوبت
خارج ہوتی ہے جسے انسولین کہا جاتا ہے۔ یہ رطوبت خون میں جذب ہو کر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو
شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بالآخر شکر پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی ہے۔ "دولابی" ایسی حالتوں میں اپنا مفید اثر نمایاں طور پر دکھاتی ہے
لبلبہ کے اس حصے کو از سر نو طاقت دیتی ہے جسکے خراب ہو جانے سے انسولین بننی بند ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ اصولی دوا ہے۔ معالجین
اس پر بھروسہ کرتے ہیں اور اپنے مریضوں پر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہے تو آج ہی سے "دولابی" استعمال کیجیے۔ فی شیشی عہ
شوزہ نسک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے۔ سینے کو صاف کرتا ہے۔ مقدار خوراک ایک تولہ فی تولہ ار
فی سیر صہ
ذوبانی: بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا مکسچر
صحت کی حالت میں تلی پسلیوں کے نیچے محسوس نہیں ہوا کرتی۔ مگر جب موسمی بخاروں کے بعد یا کسی اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہے تو نہ صرف پسلیوں
کے نیچے آ جاتی ہے بلکہ بعض اوقات ناف اور پیڑو تک آ جاتی ہے۔ تلی بڑھ جانے سے اس کے تمام افعال خراب ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ
دانوں (کریات حمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔
ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل مقام پر لے آتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور
جگر بھی خراب ہو جاتا ہے۔ صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور جب بھی تلی کا مرض ہو فوراً ذوبانی طلب کیجیے۔
قیمت:- فی شیشی ایک روپیہ (عہ)
عرقیات کی روحیں
ایک تولہ یہ روح ۴ تولہ پانی میں ملا کر بطور عرق استعمال کریں اور عرق کے فوائد و ترکیب استعمال عرقیات میں ملاحظہ فرمائیے۔ فی بوتل عہ
۲ ۱۲ " " " " " " " " " عہ
۲ ۱۲ " " " " " " " " " ہے
۳ ۱۲ " " " " " " " " " عہ
۱ ۴ " " " " " " " " " عہ
۱ ۴ " " " " " " " " " صہ
۱ ۴ " " " " " " " " " عہ
۱ ۴ " " " " " " " " " عہ
۴ تولے یہ روح ۱ تولہ مصری ڈال کر استعمال کریں۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی خون ہے۔ تمام سوداوی امراض میں مفید ہے۔ " سے
رُب
پیاس بجھاتا ہے۔ دل کی گرمی دور کرتا ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ فی سیر ہے
اسہال سوداوی اور قے کو روکتا ہے۔ معدے اور دل کو قوت دیتا ہے۔ " ہے
خون صالح پیدا کرتا ہے۔ مقوی جگر اور فرحت بخش ہے۔ " ہے

رُبِ انگور شیریں	قلب اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ قے اور دستوں کو روکتا ہے۔
رُبِ بہی شیریں	قلب اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ قے اور دستوں کو روکتا ہے۔ ۲ تولہ یہ رُب عرق گاؤزبان یا دوسری مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں۔
رُبِ توت سیاہ	آواز کھولتا ہے۔ گلے کے امراض میں مفید ہے۔ ۲ تولے چاٹیں۔
رُبِ جامن	دستوں کو روکتا ہے۔ جگر اور معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ دو تولہ یہ رب عرق گاؤزبان یا دوسرے مناسب بدرقہ کے ساتھ۔
رُبِ سیب	مفرح قلب ہے۔ کم زوری کو رفع کرتا ہے۔

روغنیات

روغنِ ارنڈی	دست آور ہے سدوں کو نکالتا ہے۔ بچپن میں مفید ہے۔ ۲ تا ۴ تولہ ہمراہ شیر گاؤ یا عرق گاؤزبان استعمال کریں۔
روغنِ افسنتین	معدہ اور جگر کے ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔
روغنِ الائچی	قے، متلی اور دستوں کو روکتا ہے۔ تین چار قطرے عرق گلاب میں ملا کر استعمال کریں۔
روغنِ بواسیر	یہ روغن بواسیری مسوں کے لیے عجیب پر اثر چیز ہے مسوں کی تکلیف جس کا مقابلہ بچارے مریض کو کرنا پڑتا ہے اس سے یہ روغن نجات دلاتا ہے مسوں پر لگاتے ہی ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور کچھ عرصہ کے لیے مسے مرجھا جاتے ہیں اور مریض کو اس جاں گسل تکلیف سے رہائی ہو جاتی ہے۔
روغنِ اکسیر خنازیر	کنٹھ مالا (خنازیر) جیسا برا مرض ہے سب جانتے ہیں درصل یہ گلے کے غدد کی دق ہے اگر اس کی طرف زیادہ توجہ نہ کی جائے تو مرض بہت بڑھ جاتا ہے اور قبضے سے باہر ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں اندرونی کھانے کی دوا کے ساتھ ایسی دوا کی مالش کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو ورم کو تحلیل کرے اور وہاں مرض کے مقابلے کی قوت پیدا کرے۔ "روغن اکسیر خنازیر" خاص اجزا سے ایسی حالتوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ ہمدرد کے اس تیل کو حکما اور ویدصاحبان اپنے مریضوں پر پورے اطمینان اور بھروسہ کے ساتھ استعمال کراتے ہیں۔ تھوڑا تیل لے کر اسے ذرا گرم کرلیں اور نہایت ہلکے ہاتھ سے گلٹیوں پر مالش کریں۔ تاکہ یہ وہاں جذب ہو جائے اوپر سے روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ اگر پان رکھ کر اوپر سے روئی رکھیں تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔
روغنِ آملہ خاص	بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کے لیے آملہ کے خواص سب کو معلوم ہیں لیکن یہ خواص تیل میں اس وقت تک نہیں آسکتے جب تک سائنٹفک طریقوں سے آملہ کے خواص تیل میں نہ منتقل کر لیے جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کے شعبہ دواسازی نے جدید طریقوں کی مدد سے نہ صرف اوپر کے مقصد کو پوری طرح حاصل کر لیا ہے بلکہ مجلس تجربات کی ہدایت کے مطابق اس تیل میں دوسری مخصوص اور نایاب بوٹیوں کا اضافہ کیا ہے جن سے یہ تیل اپنے خواص میں لاجواب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں فوراً جذب ہونے کی بڑی صلاحیت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی میں جو سیاہ مادہ ہوتا ہے اور جس کی موجودگی کی وجہ سے بال کالے رہتے ہیں، اس کی مقدار کو ہمدرد کا یہ روغن آملہ برابر قائم رکھتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو لمبا اور چمک دار کرتا ہے۔ سر کی خشکی دور کرتا ہے۔ خوشبودار اور پاکیزہ تیل ہے۔
روغنِ بابونہ	اندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ درد کو تسکین دیتا ہے۔ نیم گرم روغن مالش کیا جائے۔
روغنِ بادام تلخ	کان کے درد کو سکون دیتا ہے۔ بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ کان کے درد کے لیے نیم گرم چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔
روغنِ بادام شیریں	میٹھے بادام کا تیل ہے جو بغیر کسی ملاوٹ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب سٹرکیہ (سمپے تھیٹک نروز) اور اس کی شاخوں کو طاقت دے کر آنتوں کی حرکت دودیہ (پیراسٹالٹک موشن) کو بڑھاتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ بہترین ملین ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ مسکن اعصاب ہے اور گہری نیند لاتا ہے۔ خشکی دور کرتا ہے۔ بے خوابی میں حد درجہ مفید ہے۔ قبض کے لیے رات کو سوتے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دماغ کو طاقت دینے اور دوسرے فوائد کے لیے بھی اسی طریقے سے استعمال کریں۔ نیند لانے کے لیے رات کو سر پر ملیں۔ خوراک:- ایک سال سے ۶ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ ۶ سال ۱۰ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے سے ایک تولہ تک۔ قیمت: ۲ تولہ کا پیکنگ ۹/، ۴ تولہ کا پیکنگ ۱/۲، ۸ تولہ کا پیکنگ دو روپے دو آنے)
روغنِ کاہو	معدہ کے ورم کو تحلیل کرتا ہے اور اعصاب شکم میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ شکم پر مالش کریں اور سرد ہوا سے بچیں۔
روغنِ برص (جدید)	سفید داغوں کی طرف دوران خون تیز کر کے اصل جلد قائم کرتا ہے۔ رات کو ذرا سا تیل داغوں پر لگا کر مالش کریں۔

نام	فوائد و طریق استعمال	قیمت
[illegible]	زخم کو بھرتا ہے، ورموں کو تحلیل کرتا ہے، مقوی اعصاب ہے، تقویت اعصاب اور درد کے لیے نیم گرم مالش کریں۔ سوزاک میں چند قطرے بتاشہ میں ڈال کر حلق سے اتاریں۔ خون بند کرنے اور زخموں کے اچھا کرنے کے لیے کپڑے کو روغن میں تر کرکے جہاں خون جاری ہو رکھیں۔	فی تولہ ۱۲/
روغن بنفشہ	نزلہ اور درد سر کے لیے مفید ہے۔ دماغ کی خشکی اور بیداری کی شکایت دور کرتا ہے۔ مالش کریں۔	فی تولہ ۱۰/
روغن بیضہ مرغ	تقویت دماغ اور تقویت باہ کے لیے مفید ہے اور قبل از وقت بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔ دماغ پر مالش کریں۔ باہ کے لیے بطور طلا کام میں لائیں۔	〃 ۸/
روغن زفت	رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ دوران خون تیز کرتا ہے۔ نیم گرم مالش کریں۔	〃 ۲/
روغن زیتون	ورموں کو تحلیل کرتا اور چہرے کو صاف کرتا ہے۔ نیم گرم مالش کیا جائے۔ تحلیل اورام کے لیے ضماد میں کار آمد ہے۔	〃 ۴/
روغن سرخ	فالج، لقوہ و ضعف اعصاب کے لیے مفید ہے۔ چوٹ کا درد دور کرتا ہے اورام کو تحلیل کرتا ہے۔ نیم گرم مالش کیا جائے اور آب سرد اور سرد ہوا سے بچیں۔	〃 ۴/
روغن سعطہ	گنج کے لیے مفید ہے۔ مقام ماؤف پر پھریری سے لگائیں۔	فی شیشی ۱۲/
روغن سلاق	بامنی کے لیے مفید ہے۔ پلکوں پر لگایا جاتا ہے۔	فی تولہ [illegible]
روغن سماعت	کم سننا اور اونچا سننا اور کان بجنا وغیرہ شکایتوں میں یہ روغن بہت مفید ہے۔ دن میں دو تین مرتبہ اس کے نیم گرم قطرے کان میں ٹپکائیں۔	〃 ۳/
روغن سورنجان	یہ تیل کمر اور پنڈلیوں کے درد اور وجع المفاصل و نقرس کے لیے بہت مفید ہے۔ درد کی جگہ نیم گرم مالش کریں۔	〃 ۲/
[illegible]	یہ روغن نئے اور پرانے سوزاک کے لیے اس قدر مفید ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ سوزاک کو چند ہی روز میں مستقل فائدہ بخشتا ہے۔ جلن کو رفع کرتا ہے۔ قرحہ کو بھرتا ہے۔ ہر موسم میں اس کا استعمال مفید ہے۔ ۱۰ ماشہ یہ روغن بتاشہ میں ڈالکر منہ میں رکھیں اور اوپر سے شربت بزوری ۲ تولہ پانی میں گھول کر دیں۔	شیشی ۱ تولہ ۱۲/
روغن صندل	یہ روغن پرانے سوزاک کو فائدہ دیتا ہے، قرحہ کو بھرتا، سوزاک کی جلن دور کرتا ہے۔ ۱۰ ماشہ یہ روغن بتاشہ میں رکھکر منہ میں ڈالیں اوپر سے شربت بزوری ۲ تولے پییں۔	فی تولہ [illegible]
روغن عقرب	بواسیر کے مسوں کو گراتا ہے اور مثانہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔ مسّوں پر روئی کے پھویوں سے لگائیں اور پتھری کے لیے ۲، ۳ قطرے سوراخ بول میں ٹپکائیں۔	〃 ۱۲/
روغن قسط	فالج، رعشہ، لقوہ اور تشنج کے لیے مفید ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ گرم وقت میں نیم گرم مالش کریں۔ سرد ہوا اور سرد پانی سے بچیں۔	〃 ۴/
روغن کاہو	درد سر، دماغ کی خشکی کو رفع کرتا ہے۔ بیخوابی کو دور کرتا ہے اور فوراً نیند لاتا ہے۔ اس کو سر پر ملیں۔	〃 ۸/
روغن کچلہ	جوڑوں کے درد کو تسکین دیتا ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ درد کی جگہ نیم گرم مالش کریں اور روئی کے پہل باندھ کر سینکیں۔	〃 ۴/
روغن کدو	درد سر حار اور بیخوابی کو (جو خشکی کی وجہ سے) دور کرتا ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بقدر ضرورت سر پر مالش کرنی چاہیئے۔	〃 ۴/
روغن کلاں	فالج، لقوہ اور رعشہ کے لیے مفید ہے۔ بیش قیمت چیزوں سے بنایا جاتا ہے۔ نیم گرم مالش کریں۔ سرد ہوا سے بچائیں اور سرد غذا نہ کھائیں	〃 ۴/
[illegible]	ابتدائے سرسام میں مفید ہے۔ دماغ کو بخارات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اعضا اور درد سر کے لیے مالش کریں۔ ابتدائے سرسام میں دوہرے دھلے ہوئے کپڑا روغن اور سرکہ میں تر کریں اور برف سے ٹھنڈا کرکے تالو پر رکھیں۔	فی تولہ ۲/
[illegible]	وجع المفاصل، نقرس، کمر اور پنڈلیوں کے درد وغیرہ کو بہت مفید ہے۔ مالش کرکے روئی باندھیں۔	〃 ۱/
[illegible]	سخت اورام کو تحلیل کرتا ہے۔ داد اور گنج کو دور کرتا ہے جھنجھناہٹ اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ سخت جلد کو نرم کرتا ہے۔ گرم وقت میں یا گرم کرکے مقام ماؤف پر مالش کریں۔ سرد ہوا سے بچیں۔	فی تولہ ۸/
[illegible]	دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے اور میٹھی نیند لاتا ہے اور مرض سہر (بے خوابی) کو جس میں کسی وقت نیند نہیں آتی، بہت نافع ہے۔ ناک کے زخم کو بھرتا ہے۔ دماغ پر اس کو مالش کرنا چاہیے اور اچھی طرح جذب کرلینا چاہیے۔ ناک کے زخم کے لیے ۳ قطرے ٹپکائیں	فی تولہ ۴/
[illegible]	جگر کی سختی کو دور کرتا ہے۔ معدہ اور اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ پیٹ پر نیم گرم مالش کریں۔ سرد ہوا اور سرد پانی اور سرد غذا سے پرہیز۔	〃 ۲/
[illegible]	اس روغن کو سم الفار اور دوسرے کیمیائی اجزا کی مدد سے تیار کیا گیا ہے۔ یہ محرک باہ ہے جسم میں تازگی اور قوت پیدا کرتا ہے۔ معدے اور جگر پر اس کا محرک اثر ہوتا ہے اس لیے ہضم کی قوت بڑھ جاتی ہے اور دودھ گھی کافی ہضم ہونے لگتا ہے۔ وزن میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ خون کی سرخی بڑھ جاتی ہے جس کا ظہور چہرے پر نمایاں ہوتا ہے۔ نوٹ:۔ ایسے حضرات جن کی عمر چالیس کے قریب یا چالیس سے اوپر ہے استعمال کریں۔ نوجوان بلا مشورہ طبیب استعمال نہ کریں۔ ایک گرین یا دو رتی کے قریب یہ مرکب رات کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ اسے آدھا اونس مکھن میں ملا کر کھالیں اوپر سے دودھ پی لیں۔ دوران استعمال میں دودھ، گھی کافی مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے۔	فی شیشی ۱۲/
[illegible] دماغ	دماغ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر اور نزلہ کو دور کرتا ہے۔ شب کو سوتے وقت یا صبح بقدر ضرورت سر پر مالش کرنا چاہیے۔	فی تولہ ۳/

روغن [illegible]	موم (ریلوبیزویکس) سے بنایا جاتا ہے۔ اپنے مسکن (سیڈیٹو) اثر سے تمام اعصابی دردوں کو دور کرتا ہے۔ ذات الجنب (پلوریسی) قولنج (کالک) اور جوڑوں کے دردوں کو دور کرتا ہے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے جلن اور سرخی کو رفع کرتا ہے۔ نمونیہ کی حالت میں سینہ پر مالش کرنا چاہیے، مفید ہے۔ نیم گرم تیل ماؤف حصہ پر ملیں۔ جلے ہوئے مقام پر بغیر گرم کیے روئی کی پھریری سے ملیں۔ قولنج کے درد میں بتاشہ میں ڈال کر پانی کے ساتھ کھائیں
روغن ناسور	یہ تیل خالص جڑی بوٹیوں سے تیار کیا گیا ہے "بہار" کی بعض نادر بوٹیوں اور ایک مشہور پودے کے جوہر اس میں شریک ہیں۔ اس کا خاصہ یہ ہے کہ جراثیم کو فوراً ہلاک کردیتا ہے اور پیپ بننی بند ہوجاتی ہے۔ یہ مرض کی بڑھتی ہوئی رفتار کو روک دیتا ہے اور مرض سے برباد شدہ ساختوں کو مندمل کرتا ہے۔ تجربات نے اسے بہتر ثابت کیا ہے اپنی تکلیفوں کے وقت روغن ناصور طلب کیجیے اور پورے اطمینان سے آزمائیے۔ تین چار قطرے ناسور میں ٹپکائیں یا روئی یا گاز کی بتی اس میں تر کرکے ناسور میں رکھیں نیم کے پانی سے زخم کو صاف رکھیں اور مریض کو آرام دیں۔

ذرور چھالوں والا، منجن	یہ دونوں دوائیں منہ کے چھالوں اور کٹی ہوئی زبان کو درست کرنے میں مفید ہیں۔ چھڑکیں۔

س

[illegible]	سپاری کا یہ عجیب مرکب ہے۔ رحم اور ملحقات رحم کو طاقت دیتا ہے جھلیں الرحم میں حواصل کے نشوونما کی قابلیت کو بڑھا کر استقرار حمل میں مدد دیتا ہے۔ عورتوں کی کمزوری میں مفید ہے۔ سیلان الرحم کے لیے عجیب چیز ہے۔

سُعالِین

حلق اور سینے کی تمام بیماریوں کا تیر بہدف علاج!

معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا ہے، دمہ، نمونیا، ذات الجنب میں بھی اکسیر ہے۔ کھانسی بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کردیتی ہے بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینہ کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش دور کرتی ہے بیٹھی ہوئی آواز کشادہ کرتی ہے ان لوگوں کیلیے اکسیر ہے جو نزلہ زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین، عورت، مرد، بوڑھے، بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت، فی شیشی ایک روپیہ (عہ)

سفوف سیلان اموال	جریان منی و ودی کے لیے مفید ہے۔ ذکاوت حس کو زائل کرتا ہے۔ ۶ ماشہ پاؤ سیر دودھ نیم گرم کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی و ترش اشیا سے پرہیز۔
سفوف [illegible]	معدہ کو قوت دیتا اور بھوک لگاتا ہے قبض کو رفع کرتا ہے۔ معدے کے ضعف اور ریاحی درد کو زائل کرتا ہے ۲ رتی یہ سفوف جوارش کمونی ۹ ماشہ میں ملاکر استعمال کریں۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز۔
سفوف [illegible]	بدن کے سفید داغوں کو دور کرتا ہے۔ چالیس روز تک استعمال کیا جاتا ہے۔ ۶ ماشے یہ سفوف رات کو پانی میں بھگو دیں صبح کو اس کا آب زلال پی لیں۔ اور پھوک پانی میں پیس کر سفید داغوں پر لگائیں۔ بیسنی روٹی جس میں گھی زیادہ ہو اور نمک کم ڈالا گیا ہو، صرف یہ غذا کھائیں۔
سفوف [illegible]	معدہ کو قوت دیتا ہے ہضم اچھا کرتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے۔ درد شکم کو فوراً رفع کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے معدے کے ضعف کو دور کرتا ہے۔ رافع قبض ہے اور ریاحی بواسیر کے لیے مفید ہے۔ ۱ ماشہ یہ سفوف کھانا کھانے کے بعد یا جس وقت ضرورت ہو استعمال کریں۔
سفوف چٹکی	بچوں کے بہت سے امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے، دستوں کو روکتا ہے۔ ۴ رتی سے ۱ ماشہ تک بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیا جائے۔
سفوف [illegible]	کثرت حیض کو روکتا ہے۔ ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتا ہے، رحم کی خراب رطوبت خشک کرتا ہے۔ جریان اور سیلان رطوبت کو مفید ہے۔ رحم کی اصلاح کرتا ہے۔ نیز بواسیر کے خون کو روکتا ہے۔ سات ماشے ہمراہ آب تازہ۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز۔
سفوف خاص	سیلان الرحم اور درد کے لیے اکسیر ہے حیض کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ ۵ ماشے ہمراہ آب۔
سفوف تخم [illegible]	مقوی باہ ہے۔ مادہ تولید کو غلیظ کرتا ہے۔ ۶ ماشے بوقت صبح گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے
سفوف دمہ	دمہ کے لیے نہایت مفید ہے بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے۔ ایک رتی یہ سفوف خمیرہ گاؤزبان ایک تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی سے پرہیز۔

ی ن	سوزاک کے لیے مفید ہے پیپ کو بند کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ ۳ ماشہ یہ سفوف ہمراہ شربت بزوری ۲ تولے استعمال کریں۔	فی تولہ ۲ر
سیلان	رحم سے رطوبت آنے کو بند کرتا ہے عورتوں کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک تولہ یہ سفوف دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تولہ ۲ر
.	خون کی حدت کو زائل کرتا ہے اور ہر قسم کے جلدی امراض کے لیے اکسیر ہے۔ ۵ ماشہ عرق شیرہ کیب۔ ۲ تولہ و عرق مرکب مصفی خون ۲ تولہ کے ساتھ کھائیں	۲۰ خوراک ۸ر
تپ .	بھوک لگاتا ہے، ضعف معدہ کے سبب جو دست آتے ہیں انکو روک دیتا ہے بلغمی بخار کو نافع کرتا ہے ۵ ماشہ یہ سفوف صبح و شام کو تازہ پانی کے ساتھ کھائیں	فی تولہ ۲ر
ی ن	تلی کے ورم اور سختی کو دور کرتا ہے مقوی معدہ ہے۔ ۱ ماشہ سے ۳ ماشہ تک یہ سفوف صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ نہایت زود اثر ہے۔	فی تولہ ۱ر
ی	صفراوی اور خونی دستوں کو روکتا ہے۔ ۷ ماشہ یہ سفوف روغن گاؤ یعنی گھی میں چرب کرکے لعاب ریشہ خطمی ۷ ماشہ کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تولہ ۱ر

سفوف عجیب

یہ سفوف خاص طور پر غریبوں کے لیے تیار کیا گیا ہے جو قیمتی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ یہ سفوف نانزہ اور غدۂ قدامیہ (پروسٹیٹ گلینڈ) اور دوسرے اعضائے تناسل کی ذکاوت حس کو اعتدال پر لا کر جریان کثرت سرعت انزال اور رقت کا قطعی ازالہ کر دیتا ہے۔ جریان اور کثرت احتلام کوئی معمولی مرض نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے سیال مولدہ کثیر مقدار میں خارج ہو جاتا ہے اور چونکہ اس میں قوت حیوانی (دوائی ٹیلیشی) ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے بے قاعدہ اخراج سے جسمانی اور دماغی کمزوری اور اکثر اقسام کی ...ت پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لیے شروع ہی میں اس کی روک تھام کر لینی چاہیے۔ سفوف عجیب اعضائے تناسلیہ کی ذکاوت حس کو دور کرکے خزانن منی (...کیول سیمی نے لیز) کو غیر طبعی دغدغے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے غدہ ودی کو بھی قوت حاصل ہوتی ہے۔ باوجود اس کے یہ سفوف ان تمام ... سے پاک ہے جو اکثر مغلظ دواؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جگر، معدہ اور آنتوں پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ اس کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا ... یہ سفوف آنتوں کی حرکت دودیہ کو بڑھا کر قبض کی عادت کو رفع کرتا ہے۔ آلات ہضم کے قدرتی افعال میں کسی قسم کی مداخلت نہیں کرتا اور مدت تک ... نہیں ہوتا۔ ۶ ماشہ یہ سفوف صبح یا تیسرے پہر دودھ یا پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ قیمت فی ڈبیہ (۲۰ خوراک) ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ)

...جود	مقوی معدہ و ہاضم طعام ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے ۳ ماشہ یہ سفوف تھوڑے تازہ پانی کے ساتھ صبح یا سوتے وقت استعمال کریں	۱۵ خوراک ۱۲ر
...نفہ	خفقان اور ضعف قلب کو دور کرتا ہے۔ دوران خون صحیح رکھتا ہے۔ ایک رتی یہ سفوف یا اقراص مفرح یا قوتی ۵ ماشہ یا دواء المسک معتدل میں ملا کر کھائیں	فی تولہ ۱ے / فی قرص ۱ر
...ادی	بواسیر کا خون بند کرتا ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ ۳ ماشہ یہ سفوف تازہ پانی کے ساتھ پھانک لیا جائے۔ نہایت زود اثر ہے۔	فی تولہ ۱۲ر
...تلفی	پرانے اور نئے سوزاک کے لیے بہت مفید ہے جریان سوزاکی کو رفع کرتا ہے۔ ۶ ماشہ ہمراہ شربت بزوری ۳ تولہ پانی ملا کر کھائیں	فی تولہ ۲ر
...	سوزاک کا قرحہ بھر دیتا ہے اور اس دیرپا آزار سے نجات دلاتا ہے۔ جریان کے لیے بھی مفید ہے۔ ایک ماشہ اول دن، ڈیڑھ ماشہ دوسرے دن تیسرے دن ۲ ماشہ یہ سفوف شربت بزوری ۳ تولہ یا اور مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ لال مرچ گرم اشیا سے پرہیز۔	فی تولہ ۶ر
...ملاں	باہ کو قوت دیتا ہے جریان اور سرعت کو دور کرتا ہے۔ گردہ و مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ ۱ تولہ یہ سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تولہ ۲ر
...گوند کتیرے والا	جریان کو دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے۔ ۱ تولہ یہ سفوف گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز	فی تولہ ۱۲ر
...ورد	حالت حمل میں خون آنے کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ ۶ ماشہ یہ سفوف صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں	فی تولہ ۲ر
...لوگا	...گرہی، ضعف معدہ اور تبخیر کے لیے بہت مفید ہے۔ ۶ ماشہ یہ سفوف عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز	فی تولہ ۲ر
...یان	سوزاک کے قرحہ کو بھرتا ہے جلن کو رفع کرتا ہے۔ مجرب ہے۔ ۶ ماشہ یہ سفوف پھانکیں اوپر سے شربت بزوری ۳ تولہ پانی ملا کر پی لیں۔	فی تولہ ۳ر
...یر	دودھ کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے۔ مقوی ہے۔ ۶ ماشہ یہ سفوف ہمراہ شیر استعمال کریں۔	فی تولہ ۲ر
...	رقت و سرعت کی شکایت کو رفع کرتا ہے اور مادہ تولید کو غلیظ کرتا ہے اور نہایت ممسک ہے۔ جریان کیسا ہی زیادتی کے ساتھ ہو خدا کے فضل سے ...سے ۱۲ روز میں صحت کلی ہو جاتی ہے۔ ۷ ماشہ صبح کو پاؤ سیر گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ کھٹی اور بادی چیزوں سے پرہیز	فی ڈبیہ ۱۲ خوراک ۵
...لیاتا	پیچش اور مروڑ کو دور کرتا ہے بواسیر ریحی کے لیے مفید ہے۔ ۳ ماشہ یہ سفوف روغن گاؤ میں چرب کرکے ریشہ خطمی ۷ ماشہ کے ساتھ شربت بنفشہ ۲ تولہ میں ...	فی تولہ ۲ر
...ولف	مادہ تولید کی خرابیوں کو دور کرتا ہے کثرت احتلام کی شکایت کو رفع کرتا ہے ۶ ماشہ یہ سفوف صبح کو گائے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں	فی تولہ ۲ر
...	پرانے دستوں کو جن کا سبب معدہ اور امعا کا ضعف ہو بند کرتا ہے۔ ۶ ماشہ یہ سفوف پھانک کر رب بہی شیریں ۲ تولہ عرق بادیان ۱۲ تولہ میں ملا کر پی لیں یا تازہ پانی کے ساتھ اس سفوف کو پھانکیں۔ ساگودانہ یخنی وغیرہ ہلکی غذا کھائیں۔	فی تولہ ۱ر

دوا	تفصیل
[illegible]	مٹاپے کے لیے بنایا گیا ہے۔ چربی کو گھلاتا ہے۔ کافی دن استعمال کرنے سے زیادہ وزن میں تدریجی کمی ہوتی ہے اور بدن صحیح حالت پر آجاتا ہے۔ ۶ ماشہ یہ سفوف صبح یا شام کو پانی میں یا عرق زیرہ ۵ تولے کے ساتھ پھانکیں۔ ترش و بادی اشیا سے پرہیز۔
سفوف نعناع	ریاح کو تحلیل کرتا، غذا کو ہضم کرتا ہے، مقوی معدہ ہے۔ ۳ ماشہ پانی کے ساتھ غذا کے بعد پھانک لینا چاہیے۔ ثقیل اور بادی چیزوں سے پرہیز۔
[illegible]	مختلف نمکیات اور سیاہ مرچ وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دے کر اس کے طبقۂ عضلیہ کی حرکات درست کرتا ہے۔ غدد کو قوت دے کر اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر کھانا ہضم کرتا ہے۔ جگر کے افعال درست کر کے عمدہ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ نہایت کاسر ریاح ہے۔ ہضم درست کر کے سستی دور کرتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔ نفخ اور پیٹ کے درد کے لیے اور ریاح کی حیثیت سے ضرورت کے وقت استعمال کریں۔ نہایت زود اثر ہے۔ ترش اور بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔ ۳ سال سے ۶ سال تک ۲ رتی سے ۴ رتی تک۔ ۶ سال سے بارہ سال تک ۴ رتی سے ۸ رتی تک۔
سفوف نمک شیخ الرئیس	معدہ کو قوت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ ہضم اچھا کرتا ہے، خون صالح پیدا کرتا ہے۔ شیخ بوعلی سینا نے اسے تجویز فرمایا ہے۔ ۳ ماشے یہ سفوف بعد غذا یا جس وقت ضرورت پیش آئے استعمال کرنا چاہیے۔ فوراً اثر دکھاتا ہے۔
سکنجبین بزوری	صفراوی بخاروں کے لیے مفید ہے۔ جگر اور طحال کے فضلات کو خارج کرتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین عرق گاؤزبان یا خالص پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
سکنجبین سادہ	صفراوی حدت کو توڑتی ہے، پیاس کو زائل کرتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔
سکنجبین لیموں	صفراوی قے اور دستوں کو روکتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین مثل سکنجبین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔
سکنجبین نعناع	صفراوی حدت کو توڑتی ہے۔ ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین نعناع مثل سکنجبین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔
[illegible]	ہلتے ہوئے دانتوں کو جماتا ہے بشرطیکہ جگہ نہ چھوڑ چکے ہوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔ دانتوں کی نگہداشت کرتا ہے اور انہیں [illegible] غرض کہ دانتوں کے واسطے عمدہ چیز ہے۔ اس منجن کو دانتوں پر مل کر تھوڑی دیر کلی نہ کریں۔ شب کو مل کر سونا زیادہ مفید ہے۔
[illegible]	دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا، مسوڑھوں کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، نیز رطوبت کو جو دانتوں پر گر کر درد پیدا کرتی ہے دور کرتا، داڑھ کے درد کو رفع کرتا ہے۔ رات کو یا بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ اس کے استعمال کے بعد آدھ گھنٹے تک پانی استعمال نہ کریں۔
سنون چوبچینی	مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے، منہ کو صاف کرتا ہے۔ بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔
سنون زرد	داڑھ اور دانتوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا اور میل کو صاف کرتا ہے۔ دانتوں پر ملنا چاہیے۔
سنون سپاری	مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ دانتوں کو جماتا ہے۔
سنون گلاب	دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے، دانتوں کو صاف کرتا ہے۔ دانتوں پر مل کر سو رہیں۔ کلی صبح کو کریں۔
سنون جلیلی	دانتوں کو چلا دیتا، منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے۔ دانتوں پر ملیں۔ عام منجنوں کی طرح استعمال کریں۔
سنون مسی	دانتوں کو چلا دیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے اور ہونٹوں پر دھڑی جماتا ہے۔ حسب معمول دانتوں پر ملیں۔
سنون مقوی دندان	دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا اور دانتوں کی ہر قسم کی بیماری کو رفع کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون کو روکتا ہے۔ مسوڑھوں کا گوشت اگر گل گیا ہو تو پھر پیدا کرتا ہے۔ سوتے وقت دانتوں پر ملیں۔ اس کے بعد کلی نہ کریں۔ صبح کو مسواک یا برش سے دانت صاف کریں۔

ش

شافی اکسیر دوا (ابتدائی سوزاک): یقینی دوا پرانے سوزاک کے لیے نافع ہے۔ قرحہ کو بھرنے میں لاجواب ہے۔ جب ہر طرف سے مایوسی ہو جاتی ہے تو شافی ہوتا ہے۔ اس لیے کیوں نہ شروع ہی سے صحیح علاج کر لیا جائے۔ قیمت بیس خوراک دو روپے (عہ)

دوا	تفصیل
شربت ابریشم	دماغ کو قوت دیتا ہے اور خفقان کو زائل کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۷ تولہ، عرق بید مشک ۵ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔
شربت احمد شاہی	مالیخولیا کے لیے مفید ہے۔ ۲ تولے یہ شربت تازہ پانی میں گھول کر پی لیں۔
شربت زوفا	امراض صدر کے لیے مفید ہے، ملین ہے۔ ۳ تولہ شربت پانی میں یا کسی مناسب دوا کے ساتھ استعمال کریں۔
شربت مسہل سودا	مواد سوداوی کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے۔ نسیان اور اختلاج میں مفید ہے۔ ۳ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔

...سل و دق اور خشک کھانسی کو نافع ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔	فی بوتل [illegible]

شربت اکسیر خاص

...کے جوہروں سے سائنٹیفک اصول پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا گیا ہے اس لیے یہ تندرستی کی حفاظت کرتا ہے، بدن کی قوت قائم رکھتا ہے ... کو پاس نہیں آنے دیتا۔ خون کم نہیں ہونے دیتا، چست اور چالاک رکھتا ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ کیمیائی حالت میں ڈاکٹر اور حکیم اسے ... کو استعمال کراتے ہیں دق کے ابتدائی درجہ میں اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایک اونس "شربت اکسیر خاص" اپنے سے کئی گنا زیادہ ... دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی (دس دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے (۱؎)

...گردہ و مثانہ کی ریگ کو نکالتا ہے اور کھل کر پیشاب لاتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق انناس ۱۰ تولہ کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں	فی بوتل [illegible]
...دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے، خون اور دستوں کو روکتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	" " [illegible]
...دستوں کو روکتا ہے اور سل کو بند کرتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت صبح کو عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں	" " [illegible]
...خون آنے کو روکتا ہے معدہ اور جگر کی حرارت کو زائل کرتا ہے اور پھیپھڑے کے قرحہ کو مفید ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت صبح کو عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ یا عرق بید مشک کے ساتھ پئیں	" " [illegible]
...قبض کو دور کرتا ہے اور تلی کے لیے مفید ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق بادیان ۶ تولہ عرق مکو ۶ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	" " [illegible]
...معدہ اور دل کو بہت قوت دیتا ہے، قے کو بند کرتا ہے، فتور ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔	" " [illegible]
...معدہ کو قوت دیتا ہے۔ صفراوی بخار میں تسکین دیتا ہے اور تفریح بخشتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ یا عرق بید مشک ۱۰ تولہ یا پانی کے ساتھ پئیں	" " [illegible]
...قلب کو قوت دیتا ہے، تفریح پیدا کرتا ہے اور مدر بھی ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	" " [illegible]
...نہایت خوش ذائقہ ہے، پیاس کو بجھاتا ہے، مقوی دماغ ہے، خشکی دور کرتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	" " [illegible]
...جگر کی گرمی کو نکالتا ہے، گردہ، مثانہ اور جگر کے امراض میں مفید ہے، پیشاب کی جلن کو روکتا ہے۔ ۴ تولہ صبح کو یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ پئیں	" " [illegible]
...گردہ، مثانہ و جگر کے امراض میں نہایت مفید ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔	" " [illegible]
...گردہ و مثانہ کے فضلوں کو ادرار کے ذریعہ خارج کر دیتا ہے، بخار کی حرارت کو دور کرتا ہے۔ ۴ تولہ صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	" " [illegible]
...کھانسی، نزلہ، زکام، درد سر اور درد چشم و گوش اور بخار میں مفید ہے۔ سینہ کے امراض کو فائدہ دیتا ہے ۴ تولہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ پئیں	" " [illegible]
...معدہ اور دل کو قوت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے، قے اور دستوں کو روکتا ہے، صفرا کے جوش کو توڑتا ہے۔ ۴ تولہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ پئیں	" " [illegible]
...معدہ کو قوت دیتا ہے۔ قبض کو رفع کرتا ہے، قے کو روکتا ہے، صفرا کے جوش کو توڑتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا پانی کے ساتھ پئیں	" " [illegible]
...کے ورم کو دور کرتا ہے اور درد حلق کو فوراً زائل کرتا ہے، خناق میں بھی مفید ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	" " [illegible]
...ہر قسم کے دستوں کو بند کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خون آنے کو روکتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ عرق گندہ ۵ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	" " [illegible]
...معدہ اور دل کو قوت دیتا ہے، خفقان کو زائل کرتا ہے، قے کو بھی مفید ہے۔ ۳ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	" " "
...بخار کے لیے مفید ہے، کھانسی میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔	" " "
...قبض کو دور کرتا ہے، جگر کے سدوں کو کھولتا ہے استسقا، ذات الجنب کے لیے مفید ہے۔ ۴ تولہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	" " "
...فرحت دیتا ہے حرارت کو تسکین دینے اور پیاس بجھانے میں بہت مفید ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں	" " "

...گلاس میں دنیا بدل جاتی ہے جس وقت پیاس سے منہ خشک ہو رہا ہو، ایک آگ سی لگی ہو، دل و دماغ پر افسردگی چھائی ہو، اعضا مضمحل ہوں، اس وقت ... روح افزا کا ایک گلاس جادو کا اثر دکھاتا ہے۔ اس لذیذ شربت کا ایک گھونٹ حلق سے اترتے ہی فرحت محسوس ہوتی ہے، دماغ تازہ ہو جاتا ہے، دیر تک انبساط و سرور کی کیفیت باقی رہتی ہے، بدن میں ایک نئی روح معلوم ہونے لگتی ہے، مضمحل اعضا میں چستی پیدا ہو جاتی ہے اور ...آدمی از سر نو تازہ دم ہو کر کام کے لیے آمادہ ہو جاتا ہے۔ قیمت فی بوتل جو سولہ گلاسوں کے لیے کافی ہے صرف دو روپے گیارہ آنے (۲؎)

شربت زوفا	کھانسی اور ضیق النفس میں نہایت مفید ہے۔ بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں
شربت سیب	معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے نہایت مفرح ہے۔ خفقان کو دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ عرق گذر ۸ تولہ کے ساتھ پئیں
شربت شفا	سینہ کو بلغم سے صاف کرتا ہے اور خون آنے کو روکتا ہے ہر قسم کی کھانسی کے لیے مفید ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ پئیں
شربت صندل	دل کو قوت دیتا ہے۔ تفریح بخشتا ہے درد سر کو جو حرارت کی وجہ سے ہو دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا عرق گذر ۸ تولہ کے ساتھ پئیں
شربت صافی	عشبہ کے بے نظیر خواص طب قدیم و جدید میں مسلم ہیں۔ درحقیقت عشبہ امراض خون کی مفید ترین دوا ہے۔ ہمدرد دواخانہ میں اس کا شربت خاص اہتمام سے بنایا گیا ہے اور اس میں دوسری مفید ادویہ شامل کر کے اس کے خواص میں غیر معمولی اضافہ کر دیا گیا ہے۔ خون کو صاف کر کے بدن کی خارش اور پھوڑے پھنسیوں کو چند ہی روز میں آرام کرنا اس کا معمولی کرشمہ ہے۔ اگر آپ خدانخواستہ گٹھیا کے درد اور جذام میں مبتلا ہیں تو اس کی شفا بخشی ملاحظہ فرمائیں۔ چار تولہ یہ شربت بقدر ضرورت پانی میں ملا کر معجون مصفی خاص ۶ ماشہ کھا کر اوپر سے شربت پی لیں۔ ترش اور گرم اشیا سے پرہیز نہایت ضروری ہے۔ قیمت فی بوتل جو چوبیس روز کے لیے کافی ہو صرف دو روپے آٹھ آنے (؏)
شربت عناب	کھانسی، درد سر اور خون کے جوش میں نفع دیتا ہے خون کو صاف کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۶ تولہ یا عرق مرکب مصفی خون ۱۰ تولہ کے ساتھ پئیں
شربت فالسہ	معدہ اور دل کو قوت دیتا۔ جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ خون کو صاف کرتا، دستوں کو روکتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ ۴ تولہ پانی کے ساتھ پئیں
شربت فریاد رس	کھانسی اور نزلہ میں بہت مفید ہے۔ سینہ کی گرمی کھوتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ میں ملا کر استعمال کریں یا تنہا چاٹ لینا چاہیے
شربت فواکہ	معدہ اور دل کو قوت دیتا ہے۔ اشتہا پیدا کرتا ہے اور قے کو روکتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۶ تولہ عرق بید مشک ۶ تولہ کے ساتھ استعمال کریں

شربت کاسنی	اصلاح معدہ و جگر کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ ۳ تولہ شربت پانی میں گھول کر یا دوسرے نسخوں میں شامل کر کے پیتے ہیں۔
شربت کشوث	معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے سدوں کو خارج کرتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت شیرہ بادیان و تخم کشوث ۳ ماشہ عرق برنجاسف ۶ تولہ کے ساتھ استعمال کریں
شربت کیوڑہ	دل کو قوت دیتا ہے۔ تفریح پیدا کرتا پیاس بجھاتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ٹھنڈے پانی میں گھول کر استعمال کریں
شربت گاؤزبان	دماغ کو طاقت دیتا اور قلب کو بھی قوت دیتا ہے۔ کھانسی میں مفید ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پئیں
شربت گذر	تفریح پیدا کرتا ہے دل کو قوت بخشتا ہے اور حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ خفقان کو دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں
شربت گڑھل	حرارت کو تسکین دیتا۔ قلب کو قوت دیتا۔ خفقان کو زائل کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں
شربت لوکاٹ	نہایت فرحت بخش ہے۔ صفراوی حرارت کو تسکین دیتا اور پیاس بجھاتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں
شربت مدر	ایام ماہواری کی کمی اور بندش کو رفع کرتا ہے۔ پیڑو کے درد کو رفع کرتا ہے۔ ۱۰ تولہ یہ شربت ۱۰ تولہ پانی میں گھول کر یا مناسب بدرقہ کے ساتھ پئیں
شربت مسہل	امراض دماغی میں بہت مفید ہے۔ سوداوی و بلغمی مادوں کو خارج کرتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق بادیان ۶ تولہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ پئیں
شربت مرکب	امراض سوداوی اور آتشک اور خون کی شکایتوں کو دور کرتا ہے۔ یہ شربت عرق مرکب مصفی خون ۱۲ تولہ یا تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں
شربت ملین	قبض کو رفع کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ہمراہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں
شربت مویز	باہ کو قوت دینے میں اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ چہرہ کو سرخ بناتا ہے بلغمی امراض کا ازالہ کرتا ہے۔ کھانے کے بعد دونوں وقت ۲۔۲ تولہ یہ شربت چاٹ لینا چاہیے
شربت نارنج	دل اور معدہ کو تفریح دیتا ہے رنگ کو صاف کرتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت پانی کے ساتھ استعمال کریں

دوا	فوائد و ترکیب	قیمت
ضماد شیر خشت	رحم کے ورم اور سختی کو دور کرتا ہے۔ نلوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ اس کو نیم گرم زیر ناف مالش کریں، اوپر سے فلالین کا ٹکڑا باندھیں	فی تولہ
ضماد داد	داد کو دور کرتا ہے اور اس کو بھوسی کی طرح اڑا دیتا ہے۔ وقت ضرورت داد کو نیم کے پتوں کے پانی سے یا سادہ گرم پانی سے دھو کر لگائیں۔	فی تولہ
ضماد طحال	تلی کے لیے نہایت مفید ہے۔ آٹھ دس روز میں تلی گھل جاتی ہے۔ ایک گولی پانی میں گھسکر کھانا کھانے کے بعد تلی پر لیپ کریں۔ روئی سے سینکیں	فی ڈبیہ
ضماد کبریت	تلی کے ورم کو دور کرتا اور تلی کی صلابت کو زائل کرتا ہے۔ تیز سرکہ میں ملا کر تلی پر لیپ کرنا چاہیے۔	فی تولہ
ضماد مہاسہ	مہاسوں کے لیے جو جوانی میں منہ پر کثرت سے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ہے۔ بقدر ضرورت پانی میں گھول کر سوتے وقت چہرہ پر ملیں صبح کو گرم پانی سے دھوئیں	فی

طلا

دوا	فوائد و ترکیب	قیمت
طلائے جواں	وہ تمام خرابیاں جو بیہودہ افعال سے اکثر نوجوانوں کو لاحق ہو جاتی ہیں اور وہ شرم سے اس کا اظہار نہیں کرتے اور رفتہ رفتہ لطف زندگی کو کھو کر بصد حسرت کف افسوس ملتے ہوتے راہیٔ عدم ہو جاتے ہیں ان کے لیے یہ طلا واقعی اعجاز اثر ہے اور اس کے استعمال سے قوت رفتہ رفتہ عود کرتی ہے اعصاب میں توانائی پیدا کرتا ہے۔ آبلہ و سوزش سے بالکل مبرا ہے۔ ہر موسم میں اور ہر مذہب کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔ شب کو ۴ رتی گرم کر کے سر اور سیون چھوڑ کر مالش کریں اور اوپر سے پان گرم کر کے باندھیں۔ سرد پانی اور مجامعت سے پرہیز	فی شیشی ... روپے
طلا اکسیر	وہ نوجوان جنھوں نے اپنے ہاتھوں اپنی جوانی کو خاک میں ملایا ہے اور قوت مردانگی کو زائل کر دیا ہے یا وہ لوگ جو لیادتی سن کی وجہ سے معذور ہو گئے ہیں ان کے واسطے یہ طلا نہایت مفید ہے۔ کجی اور سستی کو دور کرتا ہے۔ رگوں اور پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ دو ہفتے حسب الترکیب طلا مذکورہ بالا استعمال کریں	فی ...
طلائے لاثانی	یہ عجیب و غریب طلا ہے جس کے فوائد کا چرچا عام ہے۔ ہیرے جیسے قیمتی اجزا سے خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ عضو مخصوص کی ہر قسم کی خرابی رفع کرنے میں عدیم المثال ہے۔ شست اور بیکار اعصاب از سر نو تازہ ہو جاتے ہیں۔ کجی لاغری، کمزوری کو جلد رفع کرتا ہے اور اس کے چند روز کے استعمال سے مریض غیر معمولی قوت محسوس کرنے لگتا ہے۔ ایک گولی کا ۱/۴ حصہ روغن چنبیلی میں گھسکر حشفہ اور سیون چھوڑ کر لگائیں اور پان باندھیں	فی گولی ... روپے

طلائے اعظم

اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مدنظر رکھ کر ایسے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص رطوبت سے پاک کر کے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیہ میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کر کے انھیں نخاعی مرکز اعصاب کی اطلاعات قبول کرنے کے لیے بیدار اور آمادہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے حسب موقع ان میں ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نغوظ اور پوری استادگی کی عضو مخصوص میں صلاحیت آجاتی ہے۔ اس سے عضو کی ساخت درست ہو جاتی ہے اس لیے کمزوری، لاغری، کجی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف تین روپے۔ (پرچہ ترکیب ہمراہ دوا ہے)

دوا	فوائد و ترکیب	قیمت
طلائے شیرولا	کثرت جماع و دیگر عوارض کے باعث عضو مخصوص میں اگر خرابی واقع ہو گئی ہو تو اس کو دور کرتا ہے اور رطوبت ردیہ کو جذب اور تحلیل کر کے عروق کو قوت دینا اس کا خاص اثر ہے۔ چند روزہ استعمال سے ضعف باہ اور سستی کی تمام شکایتیں زائل ہو جاتی ہیں حسب الترکیب طلا مذکورہ بالا	فی تولہ ...
طلاء سرخ	عضو تناسل کے تمام نقائص کو دور کرتا ہے۔ ۴ رتی سر اور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے بنگلہ پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جائے۔	فی تولہ ...

طلائے شباب آور

اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مدنظر رکھ کر ایسے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات اعصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص رطوبات سے پاک کر کے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیہ میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کر کے انھیں نخاعی مرکز اعصاب کی اطلاعات بہم پہنچانے کے لیے بیدار اور آمادہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے حسب موقع ان میں ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نغوظ اور پوری استادگی کی عضو میں صلاحیت آجاتی ہے اور عضو خاص کی جملہ خرابیوں سے پاک ہو کر حرام مغز کے استغاثی پیغامات کو قبول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اس سے عضو کی ساخت ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس لیے کمزوری، کجی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ (پرچہ ترکیب استعمال ہمراہ دوا ہے)

قیمت فی شیشی صرف تین روپے (عہ)

[illegible] — عضو تناسل کے تمام نقائص کو دور کرتا ہو اور چند ہی مرتبہ کے استعمال سے قوت پیدا کرتا ہو پٹھوں کو قوی کرتا اور رگوں میں جو خراب رطوبت پیدا ہو جاتی ہو اس کو تحلیل کرتا ہو۔ بقدر ۳ رتی یہ طلا سر اور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے بنگلہ پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جائے۔ — فی شیشی عہ

[illegible] — اس زمانہ میں جہاں تک دیکھا گیا ہو فی صدی نوے بلکہ پچانوے ابنائے وطن کمزور اور ضعف باہ کے شاکی ہیں جس کی وجہ زیادہ تر بچپن کی غلط کاری اور جوانی کی بدعنوانیاں ہوتی ہیں اور یہ غضب یہ ہو کہ شرم کے مارے کسی طبیب حاذق سے رجوع نہیں کرتے اور نہ اپنا درد دل کہتے ہیں اور دل کی حسرت دل ہی میں لیے ہوئے دنیا سے سفر کر جاتے ہیں۔ لہٰذا ان حضرات کے واسطے جو اپنے آپ کو تباہ کر چکے ہوں اور از کار رفتہ و مایوس ہو کر موت کو زندگانی سے بہتر سمجھنے لگے ہوں یہ طلا نہایت محنت اور جستجو سے تیار کیا گیا ہو۔ فی الواقع یہ کیمیا تاثیر ہو اور لطف یہ ہو کہ بغیر ہرنہ ایذا کرتا ہو اور نہ سوزش اور نہ بے چینی پیدا ہوتی ہو اور اگر دو ہفتے پابندی شرائط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو عضو کی کمزوری و سستی خواہ کسی سبب سے ہو زائل کر کے از سر نو طاقت اور برانگیختگی پیدا کرتا ہو۔

۳ رتی سر اور سیون بچا کر مالش کریں اوپر سے بنگلہ پان یا معمولی پان نیم گرم کر کے کچے سوت سے باندھیں اور صبح کو کھول دیں اور سرد پانی سے پرہیز کریں اور جماع سے جب تک طلا کا استعمال ہے قطعی پرہیز کریں اگر کچھ دانے نکل آئیں تو طلا موقوف کر کے روغن چنبیلی لگائیں آرام ہونے کے بعد پھر شروع کریں — فی تولہ چار روپے

[illegible] — جلق یا کثرت جماع وغیرہ کے سبب سے عموماً عضو مخصوص کی حس تیز ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے جہاں احتلام وغیرہ شکایات لاحق ہو جاتی ہیں وہاں سب سے موذی مرض سرعت انزال بھی پیدا ہوتا ہو۔ اصولی تدبیر یہ ہے کہ دوسرے معالجہ کے ساتھ بالخصوص جلق کے اثرات کا جب معالجہ مقصود ہو تو اول ذکاوت حس کو رفع کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جہاں کھانے کے لیے مسکن ادویہ دی جائیں وہاں عضو پر طلائے مسکن پھریری سے لگانا چاہیے۔ جماع سے جب تک طلا کا استعمال رہے پرہیز نہایت ضروری ہے۔ — فی تولہ عہ

ہمدرد کا طلائے مقوی خاص

یہ طلا دیانا کے مشہور پروفیسر یوجین اشٹائناخ کے تجربات اعادۂ شباب کی روشنی میں تیار کیا گیا ہو۔ یہ عضو مخصوص کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف اور اس کے لچکدار ریشوں کے خانوں اور وریدوں نیز شرائین کے افعال کی اصلاح کر کے ان کو عمدہ خون سے پر کر دیتا ہو اور خون کی موجودگی سے عضو مخصوص کی پرورش اور تغذیہ میں باقاعدگی پیدا ہو جاتی ہو جس کے نتیجہ میں سمن و صلابت اور فربہی نمایاں ہو کر لاغری، کجی اور کوتاہی کا ازالہ ہو جاتا ہو۔ جلق اور اغلام کے نقائص کا جو خراب اثر عضو کی ساخت پر اور حستے کے اندر اعصاب پر رہ جاتا ہو۔ اس کے استعمال سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کبر سنی یا کثرت جماع اور مشت زنی وغیرہ کے باعث جب پوری خواہش جماع ہو کر بھی انتشار نمایاں نہیں ہوتا تو یہ طلا عضو کے مخصوص عضلات اعصاب، شرائین اور اوردہ نیز قضیب کے جوف اور خانہ دار اجسام کو درست کر کے انہیں اپنے طبعی وظائف کے انجام دینے کے قابل بنا دیتا ہو۔ حرکات جماع سے عضو کے اعصاب وغیرہ میں جو خراب اور گندہ رطوبت جمع ہو جاتی ہو اس کو مسامات کے ذریعہ پسینہ کی شکل میں تحلیل کر دیتا ہو اور ضرورت خلا کی بنا پر اس کی جگہ فوراً عمدہ خون ریح اور روح کا اجتماع ہو جاتا ہو۔ اسے مطلوبہ مقاصد کے حصول میں نہایت عمدہ اور قیمتی امداد ملتی ہو۔ مایوس الباہ اور بوڑھوں کے لیے یہ طلا نعمت غیر مترقبہ ہو۔ قیمت فی شیشی آٹھ روپے۔ پرچہ ترکیب ہمراہ ہو۔

[illegible] — [illegible] قوت دیتا ہو کمزوری کو دور کرتا ہو اور عصبی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہو، اعصاب میں طاقت اور برانگیختگی پیدا کرتا ہو قیمتی اجزا سے بنایا جاتا ہو اور قیمتی فوائد بخشتا ہو، پہلے دن اپنا اثر دکھاتا ہو۔ بقدر ۳ رتی یہ طلا سر اور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے بنگلہ پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جاتا ہو۔ اس ترکیب کے بغیر بھی یہ طلا فائدہ دیتا ہو یعنی معمولی طور پر مالش کرنے سے بھی بہت جلد اچھا اثر دکھاتا ہے۔ — فی تولہ دو روپے آٹھ آنہ

[illegible] — ورم جگر، ورم جگر اور اس بخار کے لیے جس کا سبب ورم جگر ہو مفید ہو۔ ۶ تولہ یہ عرق، عرق بادیان ۶ تولہ شربت کثوث ۲ تولہ کیساتھ صبح کو استعمال کریں۔ — فی بوتل عا

[illegible] — مفرح ہو اور دل کو تقویت دیتا ہو اور دستوں کو بند کرتا ہو۔ ہیضہ میں مفید ہو۔ ۵ تولہ یہ عرق شربت لیموں ۲ تولہ کیساتھ استعمال کریں۔ — فی بوتل عہ

[illegible] — گردہ و مثانہ کی حرارت کے لیے مفید ہو۔ .... گردہ و مثانہ کی ریگ کو پیشاب کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ ۱۰ تولہ یہ عرق ۲ تولہ شربت بزوری معتدل کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر کشتہ زمرد ۲ چاول، جوارش زرعونی ۶ ماشہ میں ملا کر پہلے کھائیں تو زیادہ مفید ہوگا۔ — فی بوتل عہ

[illegible] — جگر، معدہ اور گردوں کے دردوں کو جو برودت سے ہوں تسکین دیتا ہو، جگر و سینہ کے سدوں کو کھولتا ہو۔ ۱۲ تولہ یہ عرق اگر درد ہو تو ٹھنڈا پی لیں اور سدے کھولنے کے لیے ذرا نیم گرم پییں مسہل میں ہر روز کے بعد استعمال کرنا اخراج مادہ میں اعانت کرتا ہو۔ اس حالت میں بھی نیم گرم پینا چاہیے۔ — فی بوتل ۱۲/

دل ودماغ کو قوت دیتا ہے امراض سوداوی میں مفید ہے مفرح قلب دافع تشنگی ہے۔ ۱۲ تولہ یہ عرق ۲ تولہ شربت بنفشہ میں حل کر کے استعمال کریں۔ — فی بوتل ۱۲ر

تفریح پیدا کرتا دل کو قوت دیتا اور حرارت کو تسکین دیتا ہے اور خفقان کو دور کرتا ہے۔ دس تولہ یہ عرق مصری ڈال کریں۔ — ″ ۱۲ر

قلب کو قوت دیتا۔ قلب کی تمام شکایتیں رفع کرتا۔ حرارت کو تسکین دیتا اور خفقان کو زائل کرتا ہے۔ ۱۲ تولہ یہ عرق ۲ تولہ شربت بنفشہ میں حل کر کے استعمال کریں — ″ ۱۴ر

قلب اور دماغ کو اور باہ کو قوت دیتا ہے تفریح بخشتا اور چہرہ پر سرخی نمودار کرتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ مقدار خوراک: ۵ تولے۔ — ″ ″ ۶ر

دل دماغ اور معدہ کو قوت بخشتا خفقان حار وجگر وطحال کے لیے مفید ہے غشی اور بیہوشی کو دور کرتا فساد ہضم کی جلد اصلاح کرتا اور تشنگی کو زائل کرتا ہے۔ ۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ عرق مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں — فی بوتل ۳ تین روپے (۳ر) ۲ر عام دو روپے

سوداوی امراض میں نہایت مفید ہے اور مصفی خون بھی ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ ۱۰ تولہ عرق ۲ تولہ شربت عناب میں ملا کر صبح، دوپہر اور سہ پہر استعمال کریں۔ — فی بوتل ۱۲ر

ہر قطرہ

ہمدرد کے ماء اللحم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہے۔ اطباء اور ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ:- ہمدرد کا ماء اللحم دوا نہیں ہے بلکہ

بوتل میں تازہ خون

بھرا ہوا ہے۔ جو حلق سے اترتے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ ہر قطرہ جسم میں تن درستی اور جوانی کی لہر پیدا کرتا ہے۔

MAULLAHAM

ماء اللحم

ہمدرد کی وہ سائنٹی فک پیش کش ہے جسے بہترین ٹانک تسلیم کیا جا چکا ہے۔ ہمدرد کا ماء اللحم تازہ فواکہات، مقوی میوہ جات صحت بخش غذاؤں اور دواؤں سے جوہر نکال کر دوا سازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ دل، دماغ اور اعضائے رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں میں بھی جوانی کی امنگ اور طاقت پیدا کر دیتا ہے۔

ماء اللحم۔ تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز

ہمدرد کا ماء اللحم آپ کو ہر اچھے کیمسٹ کے ہاں مل سکتا ہے۔

قیمت: فی بوتل پانچ روپے۔ فی ادھا دو روپے بارہ آنے۔

... قوتوں کو ترقی دیتا ہے۔ اعضائے رئیسہ اور ارواح کو طاقت بخشتا ہے۔ معدہ اور جگر کے لیے مفید ہے۔ مقدار خوراک ۵ تولے — فی بوتل ۳ر

دل، دماغ، جگر اور تمام اعضاء کو قوت دیتا اور اپنا فرح انگیز اثر محسوس کرا دیتا ہے۔ قوت باہ کو تقویت دیتا ہے۔ اعضائے رئیسہ اور ارواح اور تمام قوتوں کو ترقی دینے کے لیے اس میں خاص رعایت رکھی گئی ہے۔ زود اثر نہایت لطیف اور نفیس چیز ہے۔ ۵ سے ۷ تولے تک یہ ماء اللحم صبح کو لبوب کبیر ۵ ماشہ یا دواء المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشے شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ہمراہ استعمال کریں۔ — فی بوتل للعہ ر

جسم کو قوت دیتا اورام کو تحلیل کرتا اور معدہ وجگر کی اصلاح کرتا ہے۔ دس تولے یہ عرق شیرہ بادیان ۵ ماشے شیرہ عنب الثعلب ۵ ماشے خمیرہ بنفشہ ۷ تولے کے ساتھ یا صرف ۲ تولہ خمیرہ بنفشہ ملا کر استعمال کیا جائے۔ گرم و بادی اشیاء کا پرہیز۔ — فی بوتل ۴ر

... سوداوی پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔ آتشک و سوزاک میں مفید ہے۔ ۱۲ تولہ یہ عرق شربت عناب ۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ — فی بوتل ۱۲ر

... سوداوی پھنسیوں۔ فساد خون، وجع المفاصل اور آتشک میں نہایت مفید ہے سوداوی مادہ کو عمق بدن (جسم کی تہ) سے نکالتا اور خارج کرتا ہے اور بدن کو کندن بناتا ہے۔ نہایت مفید اور مجرب ہے، ایک بوتل میں ۷ خوراکیں ہوتی ہیں۔ صبح کو ایک خوراک پی لینی چاہیے جس سے دست آتے ہیں۔ ہر دست کے بعد عرق بادیان عرق کوہ تھوڑا تھوڑا نیم گرم پیتے رہیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کھچڑی کھائیں۔ اسی طرح سات دن تک پیتے رہیں روٹی اور گوشت نہ کھائیں۔ — فی نسخہ خشک ادویہ ۸ر

عرق مکوہ — امراض جگر میں مفید ہے، حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ امراض سوداوی خفقان وغیرہ میں مفید ہے۔ ۱۰ تولہ یہ عرق شربت بزوری ۲ تولہ کے ساتھ پئیں

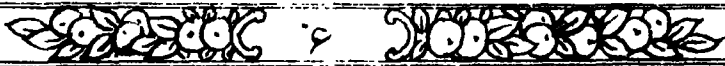
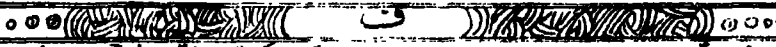
عرق منڈی — خون کو صاف کرتا ہے، بینائی کو قوت دیتا ہے اور اعضائے رئیسہ اور ارواح کو طاقت دیتا ہے۔ ۱۰ تولہ عرق شربت عناب ۱ تولہ کے ساتھ استعمال کریں

عرق بادیان — امراض بارده استسقاء، سوء القنیہ جو برودت جگر سے ہو دور کرتا ہے۔ مزاج کی تعدیل کرتا، پیٹ بڑھنے کو روکتا، نفخ شکم، ضعف ہضم اور معدہ کے درد کو کھوتا ہے، حواس کو قوت دیتا ہے۔ دوائی زہریلی اشیا کے اثرات کو زائل کرتا، معدہ و امعا کے ریاحی درد میں مفید ہے۔ ۵ تولہ سے ۱۰ تولہ تک یہ عرق معدہ و امعا کی بیماریوں کے لیے جوارش بسباسہ ۵ ماشہ کے ساتھ اور استسقا کے لیے معجون دبید الورد ۱۰ ماشہ، عرق عنب الثعلب ۵ تولے عرق بادیان ۵ تولہ شربت دینار ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ثقیل اور بادی غذاؤں سے پرہیز نہایت ضروری ہے

عرق نیلوفر — دل اور دماغ کو قوت دیتا اور حرارت کو تسکین دیتا، نزلہ اور درد سر میں مفید ہے۔ ۱۰ تولہ عرق شربت نیلوفر یا شربت انار ۲ تولہ کے ساتھ پییں

عرق ہرا بھرا — دق نہایت خوفناک اور سخت مرض ہے، مریض کی جان لیکر پیچھا چھوڑتا ہے۔ جب یہ مریض پر پورا قبضہ کرلے تو آرام ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہت جلد ایسے مریض کی خبرگیری کرنی چاہیے۔ مرض کے ترقی کرنے سے قبل اس کا علاج کرنا چاہیے۔ عرق ہرا بھرا خدا کے فضل سے دق کے مریض کو سرسبز و شاداب بنا دیتا ہے، مسکن ہے، جگر اور پھیپھڑوں کو قوت پہنچاتا ہے۔ ۱۰ تولہ عرق شربت اعجاز یا شربت بنفشہ ۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔

عروسک

مقامی استعمال کی چیز ہے جو اندام نہانی اور رحم کی اکثر شکایتوں کے لیے تیر بہدف ہے۔ یہ اندام نہانی کے سکیڑنے والے عضلات اور اس کی دیواروں کو قوی کرتی ہے اور مہبل کی غیر معمولی رطوبت کو خشک کر دیتی ہے۔ خل الفرج درد تیز کے مخصوص افعال میں باقاعدگی پیدا کرتی ہے۔ استرخائے مہبل اور استرخائے الرحم میں بے حد مفید ہے۔ سیلان فرجی، مہبلی عنقی اور بیضی کے لیے یقینی دوا ہے۔ عروسک اعوجاج الرحم کی تمام صورتوں میں نہایت مفید ہے۔ عروسک اسفنج یا روئی میں لگا کر استعمال کی جاتی ہے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے۔

غازہ حسن فزا — چہرے پر ملاحت اور خوبصورتی پیدا کرنا ہو تو ہمارا غازہ حسن فزا استعمال کیجیے۔ چہرہ کی چھائیاں داغ، مہاسے کو دور کرتا ہے اور چہرے کے رنگ کو صاف شفاف بنا دیتا ہے، جلد کو نرم اور خوشبودار کرتا ہے۔ رات کو ۲ ماشہ غازہ دو قطرے پانی میں آمیز کر کے چہرے پر لگائیں۔ صبح منہ دھو ڈالیں۔

فرزین

مجلس تجربات ہمدرد نے جب سیلان الرحم کے علاج پر مسلسل تجربات کیے تو اس کے نتیجہ میں فرزین تیار ہوئی۔ سیلان الرحم کے لیے ضروری ہے کہ رحم اور متعلقات رحم میں جو ورم ہوتا ہے اور جو حساسیت وہاں بڑھ جاتی ہے اس کا ازالہ کیا جاتے اور زائد رطوبات رحم کا خاتمہ کر دیا جائے۔ فرزین سیلان الرحم کے علاج میں ایک اہم اور ضروری کڑی ہے۔ فرزین کے بعد عروسک کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ساتھ ہے۔ قیمت:۔ فی شیشی دو روپے آٹھ آنے (۲/۸)

فولاد سیال — ضعف معدہ و جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ بیماری کے بعد کی نقاہت کو جلد زائل کرتا ہے۔ جسم میں ازسرنو تازگی و قوت پیدا کرتا ہے۔ کمی خون، خرابی خون وغیرہ امراض میں اس کے فوائد حیرت انگیز ہیں۔ خون کے سرخ دانوں کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ۵ قطرے پانی میں پئیں

قرص اجامیہ

موسمی بخار (ملیریا) تحقیقات قدیم کی رو سے اخلاط اربعہ ہی میں کسی خلط کے تعفن سے پیدا ہوا کرتا ہے لیکن تحقیقات جدیدہ نے اس کا سبب ایک جرثومہ (انافیلس) کو قرار دیا ہے جو مچھر کے کاٹنے سے ان کے جسم میں داخل ہو کر خون میں مل جاتا ہے۔ قرص اجامیہ میں جدید و قدیم تحقیقات کو سامنے رکھ کر ایسے اجزا ملائے گئے ہیں جو ان دونوں صورتوں میں مفید ہوں۔ یہ اخلاط کے تعفن کو بھی دور کرتا ہے اور ملیریا کے جراثیم (پیرا سائیٹس ملیریا) کو بھی ہلاک کر دیتا ہے اور بخاروں کی نوبت پہلے دن روک دیتا ہے، دوسرے دن باری کا رک جانا تو بالکل یقینی ہے۔ ملیریا کے جراثیم کو جلد ہلاک کر کے تعفن الدم سے بچا لیتا ہے۔ جگر اور دماغ کی عروق شعریہ کو ملیریا کے جراثیم سے پاک کر دیتا ہے۔ کونین کے استعمال سے ملیریا کے جراثیم بھاگ کر جگر میں چلے جاتے ہیں اور جگر پر کونین کا اثر نہیں ہوتا اس لیے وہ جراثیم ایک خاص قسم کا زہر پیدا کر کے خون میں شامل کرتے رہتے ہیں جس کے نتیجہ میں بخار لوٹ لوٹ کر آتا ہے۔ غرض قرص اجامیہ ان سب خرابیوں سے پاک ہے اور موسمی بخار (ملیریا) کا کامیاب بے ضرر اور یقینی علاج ہے۔ قرص اجامیہ خون میں جراثیم کے سب طریقوں کو روک دیتا ہے۔ خون کے کریات حمرا کو ملیریا سے پاک کر کے بخار کی نوبت کو روک دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی جو ایک مریض کو کافی ہے صرف ایک روپیہ

دوا	فوائد و طریقِ استعمال	قیمت
...ضر	خارش کے لیے جہاں خارجی علاج ضروری ہو وہاں کھانے کی ادویہ بھی لازمی ہیں۔ قرص اصفر خون کو صاف کرتے ہیں۔ ایک ایک قرص صبح وشام پانی کے ہمراہ	فی درجن ۶ر
	...ٹکیاں ہاضم ہیں۔ کھانے کے بعد جو معدے سے گلے تک سوزش ہوتی ہے اسے دور کرتی ہیں۔ نہایت مفید ہیں کھانے کے بعد دو دو ٹکیاں کھائیں یا جب سوزش ہو دو ٹکیاں پانی کے ساتھ استعمال کریں۔	فی درجن ۶ر
...ن	اکثر اوقات مختلف راستوں سے خون اس کثرت سے بہنا شروع ہو جاتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے منہ سے خون آنے لگے یا رحم سے یا نکسیر جاری ہو جائے غرض ہر قسم کے سیلان خون کو یہ قرص روک دیتے ہیں۔ ضرورت کے وقت دو دو قرص تک پانی سے کھائیں یا روزانہ ایک قرص ہمراہ آبِ تازہ دیں۔	فی درجن ۱۲ر
پودینہ	مقوی معدہ، ہاضم و مشتہی ہے جگر کی اصلاح کرتے ہیں ہضم میں مدد دیتے ہیں۔ دو دو ٹکیاں بعد غذا کھائی جاتی ہیں۔	۳ر ″
	حمی معوی یا ٹائیفائڈ کے لیے یہ قرص بہت مفید ہیں۔ اس قسم کے بخارات کے جو اثرات آنتوں پر ہوتے ہیں ان کو یہ قرص جلد دور کر دیتے ہیں۔ آنتوں کو قوت پہنچاتے ہیں۔ موتی جھرہ میں دانوں کو جلد نکالنے اور مریض کو تسکین دینے کے لیے قرص تیفودیہ بھروسہ کی چیز ہے بچوں کو ایک قرص دودھ یا ذرا سے پانی یا عرق تیفودیہ دو تولہ میں گھسکر دینا چاہیے۔ بڑوں کو ۲ قرص عرق تیفودیہ یا عرق گاؤزبان ۵ تولے کے ساتھ دینے چاہئیں۔	فی درجن ۱۲ر

قرص جریان

ہمدرد مطب میں ان قرصوں کو لاتعداد مریضوں پر آزمایا گیا اور اکثر حالات میں انہوں نے مایوس مریضوں کو دیمک کی طرح اور گھن کی طرح کھا جانیوالے مرضِ جریان سے نجات دلائی۔ دراصل یہ قرص ہزارہا مریضوں پر تجربہ کرکے اور پھر ترمیم و تنسیخ کے بعد بھی ہزارہا مریضوں پر آزما کر تیار ہوتے ہیں اور اب یہ تیر بہدف ہیں۔ اور ان کو پورے اطمینان اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب استعمال نہایت سادہ۔ چار قرص صبح دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔

قیمت۔ فی شیشی (۲۰ دن کے لیے) دو روپے آٹھ آنے (۸/۲)

قرص حمّیٰ جدید

تپ لازم، تپ نوبتی اور ہر قسم کے بخار خصوصاً سل ودق کے بخار میں یہ قرص تریاق اثر ثابت ہوئے ہیں۔ ان کے استعمال سے جلد ہی درجہ حرارت کم ہو کر طبعی (نارمل) ہو جاتا ہے اور حرارت غریبہ کا اشتعال دور اور اعضائے اصلیہ سے اس کا تعلق جدا ہو جاتا ہے۔

"قرص حمّی جدید" دق کے بخار کی گرمی میں خنکی پیدا کرکے رطوبت جسم کو فنا ہونے سے بچا لیتا ہے اور جرثومۂ سل (ٹیوبرکل بےسی لس ٹیوبرکلوسس) کو تباہ کرکے بدن یعنی ٹیوبرسلیہ کی پیدائش کو روک دیتا ہے۔ اگر ابتدا میں صحیح تشخیص کے بعد استعمال کرا دیا جائے تو تدرن کا اندیشہ نہیں رہتا۔ تدرن کے بعد ان کے استعمال سے درجۂ حرارت گر جاتا ہے۔ دق وسل کے بخار میں عرق ہرا بھرا یا ماءالحیات کیساتھ استعمال کرنے سے درجۂ حرارت میں کمی ہو جاتی ہے۔ سل اور اسکی تمام اقسام مثلاً سل ریوی، سل تنجری وغیرہ میں بہتر ہے کہ صبح کو قرص حمّی جدید ہمراہ ماءالحیات اور شام کو قرص سحر اصہ ماءالحیات استعمال کرائیں تاکہ جراثیم سل تباہ ہو جائیں۔

قیمت: فی درجن بارہ آنے (۱۲/)

دوا	فوائد و طریقِ استعمال	قیمت
	حمل کے زمانہ میں حاملہ کی جسقدر نگہداشت کی ضرورت ہے ظاہر ہے۔ قے، متلی، طبیعت کا گراگرا رہنا، دردِ سر، بھوک کی کمی اور ان سب باتوں کے نتیجہ میں حمل کے ضائع ہو جانیکا خطرہ ایسی چیزیں ہیں جن پر ہر شخص کو توجہ کرنی چاہیے۔ "قرص حوامل" حاملہ کے تمام امراض کا کامیاب علاج ہیں۔ انکے استعمال سے قے اور متلی کی شکایت فوراً دور ہو جاتی ہے۔ بھوک لگنے لگتی ہے۔ پیٹ میں جنین کی حفاظت کرتے ہیں۔ جن عورتوں کو حمل گر نیکی شکایت ہو انسے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ ...قرص صبح وشام تازہ پانی یا انار وغیرہ کے شربت کے ساتھ دینا چاہیے۔ اطبا اس کا ضرورت کے مطابق بدرقہ تجویز کرسکتے ہیں۔	فی درجن ۶ر
...ل	پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کرتا ہے۔ دو قرص صبح کو پانی کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔	فی درجن ۶ر
...س	ذیابیطس کو دور کرنے میں یہ قرص بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بدرقہ شربت انار شیریں۔	۳ر ″
...ک	تپ محرقہ میں مفید ہیں۔ معدہ اور جگر کو قوی کرتے ہیں۔ بدرقہ عرق گاؤزبان	۲ر ″

سِل اور دق کے مریضوں کا آخری اور کامیاب علاج

قرص سحر اور ماءُ الحیات

یہ دونوں دوائیں دق اور سل کی ہمہ گیر ہلاکت اور دق و سل کے علاج کی مختلف تحریکوں سے متاثر ہو کر تیار کی گئی ہیں اور اب تک ہزاروں مریضوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ یہ دونوں دوائیں جسم میں داخل ہو کر جرثومۂ سل (بسی لس تیوبر کلوسس) کو بے اختیار کر کے تدرن یعنی تبور سلیہ ٹیوبر کلوسس کی پیدائش کے امکانات کو معدوم کر دیتی ہیں اور حرارت غریبہ کو قلب اور اعضاء اصلیہ سے متعلق نہیں ہونے دیتیں۔ اگر کوئی حاذق طبیب شروع ہی سے قرص سحر اور ماءُ الحیات کو عین وقت پر استعمال کرا دے تو تدرن کا اندیشہ نہیں رہتا اور کسی قسم کا بخار دق کی صورت اختیار نہیں کر سکتا۔ تبور سلیہ پیدا ہونے اور حرارتِ غریبہ اعضاء اصلیہ سے متعلق ہو جانے کے بعد قرص سحر اور ماءُ الحیات کو مختلف درجوں میں استعمال کر کے رطوباتِ جسم کو تحلیل و فنا ہونے سے روکا اور پھیپھڑوں کے قروح اور زخموں کو مندمل کیا جا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں قرص سحر اور ماءُ الحیات کے استعمال سے جراثیم سل تباہ ہو جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ پھیپھڑے کے زخم بھر کر حرارت اور کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ مسلول والدین کی اولاد کو ان کا استعمال کرایا جائے تو استعداد موروثی کم ہو جاتی ہے۔ قرص سحر اور ماءُ الحیات سل حنجری، سل رئوی (پھیپھڑوں کی سل)، سل شدید، سل مزمن، سل لیفی میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کھانسی کی شدت نیز بلغم کے اخراج اور نفث الدم میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ وزن گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ مستعدین سل کی مزاجی استعداد پر ان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ان دواؤں کو سل اور دق کی ہر حالت میں بے تکلف استعمال کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال بالکل آسان اور سادہ ہے۔ صبح کو قرص سحر ایک عدد منہ میں ڈال کر اوپر سے ماءُ الحیات ۵ تولے پی لیجیے اور ترش و ثقیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ فواکہات میں انار، سنترہ، انگور استعمال کیجیے۔ غذا نرم اور زود ہضم کھائیں، آش جو، ساگو دانہ وغیرہ ہو تو زیادہ مناسب ہے۔

قرص سحر:۔ فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (ع۱/۸)　　　ماءُ الحیات:۔ فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے صرف تین روپے (عہ)

نوٹ:۔ زیادہ وزن کا پارسل ریلوے سے منگانے میں کفایت ہے۔ ریلوے پارسل کے لیے نصف قیمت پیشگی بھیجنی چاہیے۔

قرص سرطان	تپ دق اور سل میں مفید ہیں۔ کھانسی کو زائل کرتے ہیں۔ ہمراہ شربت اعجاز استعمال کریں۔ بمقدار ۳ قرص
قرص سلاجیت	مقوی گردہ و مثانہ ہیں۔ کثرتِ بول کی شکایت رفع کرتے ہیں۔ جریان کے لیے مفید ہیں۔ ۲ قرص دودھ یا کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں
قرص سوزاک	یہ قرص سوزاک ایسے اجزا سے مرکب ہیں جو پیشاب زیادہ لاتے ہیں۔ سوزاک کی حالت میں اس بات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ پیشاب زیادہ آئے تاکہ اس کے اثر سے پیشاب کی نالی صاف ہو جائے اور وہ دھل جائے۔ قرص سوزاک کے اجزا زخم بھرنے والے بھی ہیں۔ اس لیے یہ زخم کو جلد بھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ سوزاک کی ابتدائی حالت میں یہ قرص اچھا کام کرتے ہیں اور مرض کو رفع کر دیتے ہیں۔ صبح کو کچے دودھ کے ساتھ ۴ قرص کھا لیے جائیں۔ اسی طرح چار قرص رات کو سوتے وقت کھائیں۔ گرمی کے موسم میں دہی کے توڑ کے ساتھ کھائیں۔
قرص سیلان	سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید ہیں۔ مقوی رحم بھی ہیں۔ دودھ کے ساتھ ۲ قرص صبح یا شب دیجیے
قرص شاہ بخ	سل اور کھانسی میں مفید ہے۔ صفراوی دستوں کو فائدہ دیتا ہے۔ ۵ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ شربت بنفشہ ۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں
قرص صداع	درد سر خواہ کسی سبب سے ہو اسے عارضی سکون دینے کے لیے مفید ہیں۔ بوقت ضرورت پانی یا دودھ کے ساتھ ۲ قرص دیجیے۔
قرص طباشیرین	سل، دق اور تپ محرقہ میں مفید ہیں۔ خشک کھانسی کو دور کرتے ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ دیجیے
قرص عود	تبخیر کے لیے مفید ہے۔ معدہ اور جگر کی زائد حرارت کو اعتدال پر لاتی ہے۔ صفرا کی زیادتی کو رفع کرتی ہے، دائمی نزلہ، درد سر کی شکایت اس کے استعمال سے چند روز میں رفع ہو جاتی ہے۔ غذا کے ہضم میں مدد دیتی ہے۔ ۲-۲ قرص کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی کے ساتھ کھائیں
قرص غافث	بلغمی اور پرانے بخار میں نہایت مفید ہیں۔ جگر کی حرارت کو زائل کرتے ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ دیں۔
قرص کافور	دق اور تپ محرقہ میں مفید ہیں۔ دل کو قوت دیتے ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کرنے چاہئیں۔
قرص کاکنج	گردہ و مثانہ کے قرحہ کو بھرتے ہیں اور گردہ کی بیماریوں میں نہایت مفید ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص جوارش زرعونی، ماسخہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ
قرص کہربا	منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ جلد اثر دکھاتا ہے۔ ۶ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

نام	کیفیت	قیمت
...ص سنت	درد سر کو زائل کرتا ہے۔ درد شقیقہ میں نہایت مفید ہے۔ نزلہ کو بھی سود مند ہے۔ قرص کو پانی میں گھس کر پیشانی اور کنپٹی پر لیپ کریں۔	فی درجن ۱۲ر
...ص مسہل	جب کبھی تین چار دستوں کی ضرورت ہو بالخصوص جبکہ صفرا کے غلبہ کی علامات ہوں ۲ قرص مسہل رات کو سوتے وقت دودھ یا نیم گرم پانی سے کھائیں۔	۰ ۱۲ر
[illegible]	سقمونیا (سکے مونیا) عصارہ ریوند (کیوجیا) وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی صفائی کے لیے نہایت عمدہ دوا ہے۔ آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کر کے قبض دور کرتی اور دست لاتی ہے۔ کان کے درد اور آشوب چشم کو جو قبض کی وجہ سے ہو دور کر دیتی ہے۔ سوتے وقت نیم گرم پانی کیساتھ "حب بستری" (بیڈ پلز) کے طور پر کھائیں جس دن یہ دوا کھانے کا ارادہ ہو غذا ہلکی کھانی چاہیے۔ مقدار خوراک:- ۳ سے ۶ سال تک ½ ٹکیہ سے ¾ ٹکیہ تک۔ ۶ سے ۱۲ سال تک ¾ سے ۱½ ٹکیہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۲ ٹکیوں سے ۳ ٹکیوں تک۔	فی درجن ۱ر
قطور رمد	آشوب چشم کے لیے مفید ہیں۔ آنکھ کی سرخی کو کاٹتے ہیں، ۲-۲ قطرے صبح اور رات کو آنکھوں میں ڈالیں۔	۰ تولہ ۸ر

قلزم

ایک لطیفہ سُن لیجیے۔ عرب اس دوا کو قطور حیات کہتے ہیں۔ عربی زبان میں دوا کے ساتھ "قطور" لکھا جائے تو اس سے یہ مفہوم نکلتا ہے کہ آنکھوں میں ڈالنے کی دوا ایک عرب نے اس غلط فہمی کی بنا پر آنکھ دکھنے کی حالت میں چند قطرے آنکھ میں ٹپکا لیے، اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ اس لیے خیال رکھیے گا کہ "قلزم" آنکھ کے لیے نہیں ہے اسکے بعد غور کیجیے تو یہ دوا کیا ہے جادو ہے۔ جل جانا۔ سانپ کا کاٹ کھانا، سر کا درد، کتے کا کاٹ کھانا، بدہضمی، کان کا درد، دانت کا درد، زخم، سوجن کے لیے یہ دوا بیحد مفید ہے۔ ایک شیشی "قلزم" ہر گھر میں رہنی چاہیے۔ یہ آڑے وقت میں کام آنیوالی چیز ہے سیکڑوں آفتوں سے بچا لیتی ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک پیسہ (عه)

نام	کیفیت	قیمت
[illegible]	درد پہلو، ضیق النفس اور نمونیہ کے لیے بہت مفید ہے۔ بقدر ضرورت گرم کر کے مالش کریں۔	فی تولہ ۲ر

[illegible]

نام	کیفیت	قیمت
[illegible]	یہ کافور اعلیٰ درجہ کا مرکب ہے سل و دق میں نہایت مفید ہے۔ جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ فساد ہوا کے ضرر سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ وبائی امراض کے زمانے میں اس کا استعمال بطور حفظ ماتقدم اس سخت متعدی مرض سے حفاظت بھی ہے۔ نفث الدم (خون تھوکنے) میں فوری اثر دکھاتا ہے۔ ۴-۵ قطرے پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔	فی تولہ عه ۸ر
[illegible]	سچے موتی، مشک اور جواہرات سے یہ سرمہ تیار کیا جاتا ہے۔ اجسام رطوبیہ پر مقوی اثر ڈال کر بینائی بڑھاتا اور اسے برقرار رکھتا ہے۔ عصبہ مجوفہ (آپٹک نرو) اور آنکھ کے تمام پردوں کے افعال کو درست رکھتا ہے۔ رطوبت جلیدیہ (کرسٹلائن لنز) کو دھندلا ہونے سے بچا کر موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ روزانہ معمولاً لگانے سے آنکھیں ہمیشہ تندرست رہتی ہیں اور بینائی کم زور نہیں ہونے پاتی۔ فی تولہ سکہ	فی شیشی (۳ ماشے) ۱۴ر
...ض میاض	آنکھ کے جالے پھولے اور ناخونہ کو کاٹتا ہے۔ صبح اور رات کو آنکھوں میں لگائیں۔ ترش اشیا سے پرہیز۔	فی تولہ ۱۲ر
...جی دوا	یہ دوا نزول کے لیے مفید ہے۔ دھند، جالے اور پھولے کو کاٹتی ہے۔ ایک ایک سلائی دن میں دو وقت لگائیں۔	فی ماشہ ۴ر
کحل دستانی	ضعف بصارت کو دور کرتا ہے۔ ناخونے کو کاٹتا ہے۔ صبح یا رات کو سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔	فی تولہ ۸ر

کحل شفا: دنیا میں آنکھیں بڑی نعمت ہیں۔ آنکھوں کی قدر انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب کسی قسم کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ ورنہ کچھ قدر و حفاظت نہیں کیجاتی جسکا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھوڑی سی عمر میں کم زوری بصارت کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ یہانتک کہ عینک کے خوگر ہو جاتے ہیں۔ یہ سرمہ ہم نے خاص طور پر بیش قیمت اجزا سے تیار کیا ہے جو امراض چشم میں مفید ثابت ہوا ہے۔ بینائی کو نہایت طاقت بخشتا ہے۔ نیز جالا، پھولا، ناخونہ، خارش، نزول الماء وغیرہ کی شکایتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر آنکھوں کو قوت بخشنے کے لیے عجیب و غریب چیز ہے۔ اس سرمہ کی دو دو سلائیاں آنکھوں میں لگائیں۔ قیمت، فی تولہ دو روپے (عه)

نام	کیفیت	قیمت
کحل مجید	آنکھوں کے پھولے اور جالے کو کاٹتا ہے۔ ناخونہ کو زائل کرتا ہے۔ دن میں تین بار صبح، دوپہر، شام سلائی سے آنکھوں میں لگانا چاہیے۔	فی تولہ عه

کشتہ جات اور کشتوں کی ٹکیاں

آسانی کے لیے اب کشتوں کی ٹکیاں بھی تیار کی گئی ہیں۔ ایک ٹکیہ خوراک مقرر ہے۔ آپ کو اختیار ہے چاہے ٹکیاں منگائیں چاہے کشتہ اصل صورت میں منگائیں۔

نام	کیفیت	قیمت
کشتہ برگ سفید	دمہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ بدرقہ شہد خالص۔ خوراک ایک سرخ	فی تولہ عه
[illegible]	فالج، لقوہ، کھانسی، دمہ اور خدر وغیرہ امراض کو رفع کرتا ہے۔ اور ضیق النفس کے دورہ کو فوراً روک دیتا ہے۔ ۲ چاول یہ کشتہ ایک تولہ شہد میں ملا کر سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش اور ثقیل چیزیں نہ کھائیں۔ ٹکیاں ۲۰ خوراک ۴ر	فی تولہ عه

نام	تفصیل	قیمت
کشتہ بیضہ مرغ	ذیابیطس کے لیے مفید ہے اور جریان میں نہایت مفید ہے ۲ چاول جوارش مصطگی ۶ ماشہ اور دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں	فی تولہ
[illegible]	جسمانی قوت کو بڑھانے میں عجیب چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے، بھوک خوب لگاتا ہے۔ دودھ، مکھن اور دیگر غذائیں بہت اچھی طرح جزو بدن کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ معدہ اور جگر قوی ہو جاتا ہے۔ برص کے لیے مفید ہے۔ ۲ چاول یا ایک قرص بالائی میں یا مکھن میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقویت باہ کے لیے لبوب کبیر میں استعمال کریں۔ نہایت زود اثر ہے۔	فی تولہ
کشتہ حجر الیہود	سنگ گردہ و مثانہ کو خارج کرتا ہے۔ بدرقہ معجون عقرب یا معجون حجر الیہود۔ مقدار خوراک ۱ سرخ	فی تولہ
کشتہ خبث الحدید	معدہ کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، مقوی معدہ و جگر ہے۔ بدرقہ دواء المسک۔ مقدار خوراک ۴ چاول	
کشتہ زمرد	جگر کو قوت دیتا ہے، کھانسی کو نافع ہے۔ اس جریان کو جو مثانہ کی حرارت کی وجہ ہو مفید ہے۔ زیادتی پیشاب کو روکتا ہے، مفرح قلب ہے، دو چاول یہ کشتہ ہمراہ جوارش زرعونی عنبری بہ نسخہ کلاں ۵ ماشے یا جوارش زرعونی سادہ استعمال کیے جاتے۔ گرم اشیا کا پرہیز فی تولہ بارہ روپے	
کشتہ [illegible]	جریان کے لیے بیحد مفید ہے۔ بدرقہ معجون آردخرما۔ مقدار خوراک ۴ چاول	فی تولہ
کشتہ سم الفار	سنکھیا کا کشتہ بنانا ایک خاص مہارت ہے۔ ہر شخص اس زہر کو تریاق نہیں بنا سکتا۔ اعلیٰ درجہ کا مقوی باہ ہے جسم میں جس قدر قوتیں ہیں سب کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوراک دودھ ہضم کرتا ہے، چہرہ کو سرخ و سفید بناتا ہے۔ طبیب کے مشورے سے استعمال کیا جاتا ہے۔	فی تولہ
کشتہ صدف	عورتوں اور مردوں کے جریان کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا مقدار خوراک ۴ چاول	فی تولہ
کشتہ طلا جدید	سونے کا ایک خاص کشتہ ہے۔ یہ ارواح اور حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ تمام اعضاء رئیسہ کو قوت بخشتا ہے اور جسم میں جس قدر قوتیں ہیں سب کو فائدہ پہنچاتا ہے، بھوک خوب لگاتا ہے اور غذاؤں کو جزو بدن بناتا ہے۔ چند ہی روز میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔ دو چاول یہ کشتہ دواء المسک معتدل جواہر والی یا لبوب کبیر ۲ ماشے یا مکھن ایک تولہ میں ملا کر استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز	فی تولہ
کشتہ طلا کلاں	سونے کا مرکب ہے۔ روح حیوانی (وائیٹل سپرٹ)، روح طبعی (نیچرل سپرٹ)، روح نفسانی (انیمل سپرٹ)، حرارت غریزی (انیمل ہیٹ) کو محفوظ رکھتا ہے۔ دل، دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ معدہ کے طبقات عضلیہ (مسکولر کوٹ) کی حرارت درست کر کے جوہر ہضم (پیپسین) کو بڑھا کر بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور جو غذا کھائی جاتی ہے وہ اس کے اثر سے عمدہ خون میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوی کر کے باہ بڑھاتا ہے بہترین مقوی اعصاب ہے۔ دل، جگر اور معدہ کو قوت دینے کے لیے دواء المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشہ میں ملا کر صبح کو کھلائیں۔ مکھن میں ملا کر دے سکتے ہیں۔ باہ کے لیے ۳ ماشہ معجون شباب آور میں ملا کر کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز۔ بڑی عمر والوں کو دو چاول۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔	
کشتہ طلا مروارید والا	یہ سونے اور سچے موتیوں کا ایک نہایت موثر کشتہ ہے جو بہت اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعضاء رئیسہ دل، دماغ، جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری جو بیماری کے بعد پیدا ہو گئی ہو بہت جلد رفع کرتا ہے۔ محرک باہ ہے۔ مریضان دق کو یہ کشتہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ان کی قوت کی نگہداشت کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کو قوت دیتا ہے، کھانسی میں مفید ہے۔ ۲ چاول یہ کشتہ مناسب بدرقہ کے ساتھ دینا چاہیے۔ عام کمزوری کے لیے دواء المسک معتدل جواہر والی اور مریضان دق کے لیے خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا یا مفرح بارد کے ساتھ	فی [illegible]
کشتہ عقیق	پھیپھڑے کے زخم کو بھرتا ہے، دل کو قوت دیتا ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا۔ مقدار خوراک ۳ چاول	فی تولہ
کشتہ فولاد	فولاد (سٹیل) کے برادے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دے کر اس کے تولید خون کی تکمیل کراتا ہے۔ معدہ کے طبقات عضلات کی حرکات درست کرتا اور اس کے مختلف غدد کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سفید ذرات سرخ ذرات میں تبدیل کرتا ہے۔ خون کو سرخ اور صاف کر کے طاقت دینے والی دوا ہے۔ خون کی سرخی بڑھا کر رقت خون اور عام کمزوری میں مفید ہے۔ چہرہ کو سرخ و سفید بناتا ہے۔ جوارش بسباسہ ۶ ماشہ یا جوارش جالینوس یا دواء المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشہ میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدہ میں نہ دیں۔ دوران استعمال میں ترشی سے پرہیز۔ بڑی عمر والوں کو ۲ چاول سے تین چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔	فی تولہ
کشتہ فولاد سرد	معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہے۔ بدرقہ دواء المسک سادہ معتدل	فی تولہ
کشتہ فولاد چاندی والا	فولاد کا یہ مرکب کشتہ دل و دماغ اور جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ چہرہ کو سرخ و سفید کرتا ہے۔ ضعف معدہ اور جگر کے لیے نہایت مفید ہے، جسم کو فربہ کرتا ہے۔ مقوی غذائیں جزو بدن بناتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ ۲ چاول یا ایک قرص دواء المسک معتدل جواہر والی یا لبوب کبیر یا جوارش جالینوس میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز	فی تولہ
کشتہ قرن الایل	بلغمی کھانسی اور خنازیر کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا۔ مقدار خوراک ۴ چاول	فی تولہ

رانگ سے تیار کیا جاتا ہے۔ غدہ مذی (پرسٹیٹ گلینڈ) اور دیگر اعضائے تناسل کی حِس کو کم کرکے سرعت اور احتلام کو دور کرتا ہے۔ خصیتین، غدہ مذی وغیرہ کو قوت دے کر باہ بڑھاتا ہے۔ معدے کو بھی طاقت دیتا ہے۔
باہ کو بڑھانے کے لیے لبوب کبیر ۵ ماشے میں ملا کر صبح کو کھلائیں۔ جریان، سرعت اور احتلام کو روکنے کے لیے معجون آرد خرما ایک تولہ میں ملا کر صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی سے پرہیز۔ مقدار خوراک: بڑی عمر والوں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔

فی شیشی ۶ ماشے ۱۲ر — ۲۰ قرص ۳ر

آتشک، وجع المفاصل اور عرق النسا میں مفید ہے۔ بدرقہ منقّی کا دانہ۔ مقدار خوراک چار چاول

فی تولہ ۸ر

جریان کے لیے مفید ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتا اور غلیظ کرتا ہے۔ قوت مردمی کی حفاظت کرتا اور جگر کو قوت پہنچاتا ہے۔
۲ چاول یہ کشتہ معجون آرد خرما ایک تولہ یا مکھن ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔ فی تولہ پانچ روپے

۲۰ ٹکیاں ۴ر

تقویت دماغ و جگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ ضعف دماغ کی وجہ سے نزلہ زکام، کھانسی، درد سر وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، ان سب کے لیے مفید ہے۔ ۲ چاول یہ کشتہ خمیرہ گاؤزبان جواہر والا میں ملا کر کھائیں۔ فی تولہ عہ

۲۰ خوراک عہ

دل کو قوت دیتا ہے اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔
۲ چاول کشتہ خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان سادہ ایک تولہ میں ملا کر استعمال کریں۔ فی تولہ دو روپے آٹھ آنے

۲۰ قرص ۸ر — فی تولہ ۸ر

معدہ کو قوت دیتا ہے اور جگر کے لیے بہت مفید ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔
۲ چاول یہ کشتہ جوارش بسباسہ ۶ ماشہ یا جوارش جالینوس ۶ ماشہ میں ملا کر استعمال کریں۔ فی تولہ چھ روپے

ٹکیاں ۲۰ — خوراک ۱۲ر

عورتوں اور مردوں دونوں کے جریان کے لیے مفید ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ علی الخصوص قلب کو فرحت دیتا ہے۔ حرارت عزیزی کی حفاظت کرتا ہے۔ عورتوں کے سیلان رطوبت کو روکتا ہے۔ دو چاول یہ کشتہ خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ۵ ماشہ یا مفرح بارد ۵ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ فی تولہ للعہ

۲۰ قرص صہ

چاندی کو پھونک کر بنایا جاتا ہے۔ معدے کے طبقات عضلیہ (مسکولر کوٹ) کی حرکات کو درست اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھا کر غذا ہضم کرتا ہے۔ آلات تناسل میں قوت اور تحریک پیدا کرکے باہ بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے (کارٹکس) میں اضافہ کرتا اور دماغ کے تمام حصوں کو طاقت دیتا ہے۔ مثانہ اور اس کے عضلات کو قوی کرتا ہے۔ مقوی اعصاب (نروائن ٹانک) ہونے کی وجہ سے پٹھوں کو طاقت دے کر بدن میں چستی پیدا کرتا ہے۔
معدہ اور دل کی طاقت کے لیے دواء المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشے۔ دماغ اور اعصاب کی طاقت کے لیے خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۶ ماشے میں ملا کر کھائیں۔ تقویت باہ کے لیے لبوب کبیر ۶ ماشہ یا مکھن میں ملا کر کھائیں۔ مقدار ۲-۳ چاول بڑی عمر والوں کے لیے۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

فی تولہ عہ — فی شیشی ۳ ماشے عہ — ۲۰ قرص عہ

تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ حرارت عزیزی کی حفاظت کرتا۔ فعل ہضم کو قوی بناتا۔ مقوی باہ ہے۔ اور مادہ تولید کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ روح میں لطافت پیدا کرتا ہے اور چند ہی روز میں چہرہ کو بارونق بنا دیتا ہے۔
۲ چاول یہ کشتہ لبوب کبیر ۶ ماشہ یا دواء المسک جواہر والی ۵ ماشہ یا خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ۵ ماشہ میں ملا کر استعمال کریں۔ ترشی سے پرہیز

فی تولہ للعہ — ۲۰ خوراک عہ

گ

خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔ دو تولہ عرق گاؤزبان ۵ تولہ عرق بیدمشک ۵ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ — فی سیر صہ

معین ہے۔ مقوی معدہ اور جگر ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔ چار تولہ گلقند شیرہ بادیان ۷ ماشہ مویز منقی ۹ دانہ پیس کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔ — ۸ر

جسم کے زہریلے مواد کو زائل کرتا ہے۔ فساد خون کو مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا۔ بھوک لگاتا ہے۔ ۴ قطرے ۵ تولہ پانی میں حل کرکے استعمال کریں۔ — فی تولہ عہ

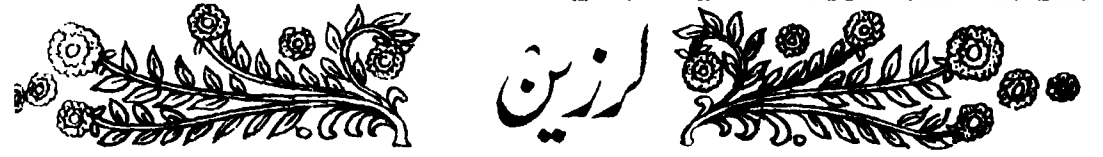
ل

اعضائے مولدہ میں حدت بڑھ جانے یا ان کے فعل میں کسی وجہ سے خرابی آجانے کی صورت میں منی کے قوام میں فرق ہو جاتا ہے اور وہ پتلی پڑ جاتی ہے۔ لبوب اعظم اعضائے مذکورہ کو قوت پہنچاتا ہے اور ان کو اعتدال پر لاتا ہے۔ غدہ قدامیہ کو قوت دیتا ہے اور اسی لیے امساک کی قوت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس میں قوت دینے والے اجزا بھی شامل ہیں مثلاً تودری زرد اور ثعلب مصری اور مشک، زعفران وغیرہ اس لیے یہ مقوی بدن ہے۔ ہاضمہ پر اس کا برا اثر نہیں پڑتا کیونکہ مصلح اجزا ساتھ ہیں۔ قوت باہ کو قائم رکھتا ہے۔ اسے ہر موسم میں اطمینان سے استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ اطبا اور وید صاحبان اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

فی شیشی للعہ

دل، دماغ اور اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتا ہے۔ مقدار ۶ ماشہ۔ بدرقہ شیر گاؤ یا ماء اللحم۔ — فی تولہ ۴ر

[illegible]	گھریلو چڑیوں کے دماغ، قیمتی ادویہ اور مشک وغیرہ کا مرکب ہے۔ مراکز اعصاب اور دماغ نیز دل کو طاقت دیتا ہے۔ آلات تناسل پر محرک اثر ڈال کر باہ بڑھاتا ہے۔ خصیوں کے طبقات بیضا، خصیوں کے چھوٹے لوتھڑوں اور انابیب المنی کو قوی کر کے مادۂ تولید کی پیدائش کے عمل کو بڑھا دیتا ہے۔ گردوں اور کلاہ گردہ کے افعال کو صحیح اور تیز کرتا ہے۔ غدۂ نخامیہ کے نقائص دور کرتا ہے اور اسے اپنا مخصوص جوہر پیدا کرنے پر تیار کرتا ہے غرض جو رطوبتیں جوان رہنے کے لیے ضروری ہیں وہ مہیا کرتا ہے اور جن گلٹیوں میں وہ پیدا ہوتی ہیں انھیں قوت دیتا ہے۔ اس کی ایک خوراک تہہ یا کشتہ طلا دو چاول ملا کر صبح کو کھائیں اوپر سے ہمدرد کا ماءاللحم ۵ تولہ نوش کریں یا صرف دودھ پئیں۔ مقدار خوراک: بڑی عمر والوں کو ۵ ماشہ سے ۷ ماشہ تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔ پیکنگ:۔ ۵ تولے دو روپے دو آنے (۲/۲) دس تولے چار روپے (للعہ) پیکنگ:۔ بیس تولہ سات روپے بارہ آنے (۱۲/۷)
لبوب معتدل	مادۂ تولید کی پیدائش کو زیادہ کرتا ہے۔ مثانہ و گردہ کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ ۹ ماشہ یہ لبوب عرق ماءاللحم بہ نسخہ خاص ۵ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔

لرزین

ملیریا کے بخار کے لیے یہ جدید مسکچر ہے۔ اس میں جہاں ملیریا کے کیڑوں کو ہلاک کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے وہاں جگر کی اصلاح کا پورا سامان کیا گیا ہے۔ یہ طب قدیم اور طب جدید کا ایک مرکب آمیزہ ہے جو بہر حال مفید ہے۔ بہتر ہے کہ بحالت بخار اسے استعمال نہ کیا جائے۔ بخار اترنے کے بعد ایک ایک خوراک صبح سہ پہر شام دی جائے۔ ایک شیشی میں تین دن کی دوا ہوتی ہے۔ قیمت:۔ فی شیشی:۔ ایک روپیہ آٹھ آنے (۱/۸)

لعوق

لعوق آب تربوز والا	یہ لعوق سل اور خشک کھانسی کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ایک تولہ یہ لعوق کھانسی کے لیے عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ اور سل کے لیے عرق شیر ۱۰ تولہ یا عرق بارتنگ ۱۰ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ تنہا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گرم و بادی اشیا سے پرہیز۔
لعوق آبِ شکر والا	سل اور خشک کھانسی کے لیے مفید ہے پھیپھڑوں کو قوی کرتا ہے۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
لعوق بادام	مقوی دماغ ہے، سینہ کی خشکی کو رفع کرتا ہے اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔ ایک تولہ شب کو سوتے وقت استعمال کریں۔
لعوق بہدانہ	نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ حرارت کو کم کرتا ہے۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کیا جائے
لعوق ربوی	ضیق النفس کے لیے بہترین چیز ہے۔ دودھ کی کمی میں ۷ ماشہ لعوق ذرا سے پانی میں گرم کر کے دینے سے دورہ رک جاتا ہے اور بلغم با سانی خارج ہو جاتا ہے۔ جب بھی سانس میں تنگی اور بوجھ ہو لعوق ربوی استعمال کریں
لعوق [illegible]	نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ بلغم سینہ کو صاف کرتا ہے۔ سات ماشہ سے ایک تولہ تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ میں جوش دے کر شب کو سوتے وقت یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیا سے پرہیز۔
لعوق سپستاں خیارشنبری	نزلہ، زکام، کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ سینہ کو صاف کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ ۷ ماشہ سے ۱ تولہ تک لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیا سے پرہیز۔
لعوق شہیقہ	کالی کھانسی کے لیے مفید ہے۔ ۳ ماشہ سے ۶ ماشے تک دیا جاتا ہے
لعوق ضیق النفس	دمہ کے لیے مفید ہے۔ ذائقہ کے اعتبار سے خوش گوار ہے۔ ایک تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں
لعوق کتاں	دمہ کے لیے مفید ہے۔ سینہ کی جلن کو رفع کرتا ہے۔ ایک تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز
لعوق معتدل	نزلہ زکام، کھانسی کو فائدہ دیتا ہے۔ نزلہ حار کی تغلیظ کرتا ہے۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز
لعوق نزلی	نزلہ کے لیے مفید ہے، نزلہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو جاتی ہے اسکو دور کرتا ہے۔ ۱ تولہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

م

مالتی بسنت	معدہ و امعاء کو قوت دیتی ہے۔ ضعف معدہ کے سبب جو دست آتے ہیں انکو بند کرتی ہے۔ ۴ چاول یہ دوا معجون سنگدانہ مرغ ۶ ماشہ کے ساتھ کھائیں

[...]انعی

کم زور اور بیمار عورتوں کی طبی ضروریات کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد دواخانہ کراچی نے برتھ کنٹرول یعنی ضبطِ تولید کے لیے ایک نہایت کامیاب اور بے ضرر دوا "مانعی" کے نام سے تیار کی ہے۔ بعض عورتیں خلقی طور پر کمزور و نحیف ہوتی ہیں یا انکے عظم عانہ کے جوف میں اتنی وسعت نہیں ہوتی کہ بچہ پرورش پا کر اپریشن کی [...]ئے خیر پیدا ہو سکے بعض اوقات عظم عانہ کا جوف (پلوس) اتنا تنگ ہوتا ہے کہ پیدائش کے وقت بچہ کا سر اسی میں پھنس جاتا ہے۔ یہ تمام باتیں سخت خطرناک ہیں۔ مانعی ان تمام خطرات [...] جتی [...] ناتوانی میں استقرارِ حمل اور ولادت کی تکالیف یا حوض عانہ (پلوس) کی تنگی کے باعث پیدا ہو سکتے ہیں۔ مانعی انعقادِ نطفہ کے تمام امکانات کو باطل کر دیتی ہے۔ حمل [...]ت میں بیضۃ النساء (اووم) اور مرد کے حوینات منویہ (اسپرمیٹوزوان) کے حسن اتصال کا نتیجہ ہے۔ یہ اتصال قاذف نالی کے آزاد سرے کے پاس سے ہوا کرتا ہے۔ مانعی بیضۃ النساء [...]ے حوینات منویہ کو ملنے سے روک دیتی ہے! ور انھیں ہلاک کر دیتی ہے اور دوران سفر ہی میں یعنے رحم تک پہنچتے پہنچتے یہ بیکار اور مُردہ ہو جاتے ہیں۔ باوجود اسکے مانعی میں کوئی [...] نہیں جو رحم کی غشاء مخاطی او عنق الرحم اور مہبل میں کسی قسم کی خراش یا ورم پیدا کرے۔ مانعی ضبطِ تولید کے تمام جائز مواقع پر پورے اطمینان اور اعتماد کے ساتھ [...]ل کی جا سکتی ہے۔ قیمت، فی شیشی دو روپے (عہ)

[...]ہواری — رحم کی شدید تکلیف کو دور کرتی ہے۔

اکثر خواتین کو ان کے رحم کی کم زوری یا خصیتین الرحم کے فعل کی خرابی کی وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جسم کا جوڑ [...]ٹ جاتا ہے۔ پیٹ میں شدید کرب و بےچینی ہوتی ہے۔ دن صاف نہیں ہوتے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر ایسی خواتین کے لیے ماہواری بےحد مفید ثابت ہوئی [...]رحم کو طاقت دیتی ہے اور خصیتین الرحم کی اندرونی رطوبت کا رساؤ اعتدال پر لاتی ہے اس سے رُکا ہوا خون ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور عورتوں کو مہینے کی اس [...]ے آسانی کے ساتھ نجات مل جاتی ہے۔ قیمت فی شیشی دو روپے۔ (عہ)

[...]	آج تک سونا جن صورتوں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے ان سب میں اسکی یہ صورت زیادہ سریع الاثر ثابت ہوئی ہے۔ اس قیمتی دھات کے فوائد عرصہ دراز سے مسلم ہیں۔ درحقیقت جسم کی ہر قسم کی کمزوری کے لیے سونا ایک خاص چیز ہے۔ اس دوا کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ فوراً خون میں جذب ہو کر اپنا اثر شروع کر دیتی ہے۔ اعضاء رئیسہ پر اس کا بہت جلد اثر ہوتا ہے اور جسم میں ایک نئی قسم کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ پر اس کا اثر غذا کی خواہش زیادہ ہونے کی صورت میں ہوتا ہے سل اور دق کے مریضوں کو خاص بدرقہ کیساتھ استعمال کرانے سے ان میں مرض کے خلاف توانائی پیدا ہو جاتی ہے۔ ضعفِ باہ وغیرہ کے مریض اس سے خاص فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ ترکیب استعمال۔ ضعفِ عامہ کے لیے اس دوا کے دو تین قطرے عرق ماء اللحم عنبری ۵ تولہ کے ساتھ یا عرق گاؤزبان ۱۰ تولے یا صرف پانی میں ڈال کر استعمال کرنے چاہییں۔ دق وغیرہ کے مریضوں کو عرق ہرا بھرا یا عرق گذ عنبری کے ساتھ اور ضعفِ باہ کے مریض سکو عرق ماء اللحم بنسخہ خاص دواکشہ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے دوران استعمال میں دودھ، مکھن وغیرہ حسب برداشت استعمال کر سکتے ہیں۔	فی ماشہ تقریباً ۲۰ قطرے دو روپے آٹھ آنے (عہ)

مِثالی — کثرتِ احتلام کی کامیاب دوا

[...]ب [...] میں کسی خراش کی وجہ سے وہاں سوزش ہو جاتی ہے اس سے احتلام کثرت سے ہونے لگتے ہیں۔ اکثر مریض کسی بُری عادت کی وجہ سے ذکاوتِ حس یعنی حس کی تیزی میں [...] ہو جانے میں اور ان کو ذرا سی تحریک یا رگڑ سے احتلام ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی مریضوں کے لیے مِثالی بنائی گئی ہے۔ یہ سکن [...] اعضا میں تخدیر پیدا کرتی ہے اس لیے احتلام [...] ہوتے ہیں جو معالج ضروری سمجھتے ہوں کہ ضعفِ باہ کا علاج کرنے سے پہلے مریض کے اعصاب کی ذکاوت دور کریں وہ ایسے موقعوں پر مِثالی [...] مفید [...] کر دیتے ہیں۔ مجرب چیز ہے۔ قیمت فی شیشی تین روپے (سہ)

مُربّے

[...]ئید 'ملا	معدہ و جگر کو قوت دیتا ہے۔ وسواس کو دور کرتا ہے، تفریح پیدا کرتا، اسہال اور بواسیر کو فائدہ دیتا ہے۔ اول پانی سے دھو کر اور ورق نقرہ لپیٹ کر کھائیں۔	فی سیر ۵ روپے
[...] انناس	دل کو قوت دیتا، تفریح بخشتا، وحشت دور کرتا اور خفقان کو زائل کرتا ہے۔ ایک تولہ مربہ استعمال کریں۔	″ ۷ روپے
[...]یہ بھی	قلب کو قوت دیتا، تفریح بخشتا، وحشت دور کرتا خفقان اور تبخیر میں نافع ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔ دو تولے یہ مربہ استعمال کیا جاتا ہے۔	″ ۳ روپے ۸ آنے
[...]یبنڈی	پیچش اور اسہال میں بہت مفید ہے۔ دو تولہ یہ مربہ عرق بادیان ۱۲ تولہ یا دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔	″ ۵ روپے
[...]نیب	مفرح و مقوی قلب ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ دو تولے یہ مربہ نوش کریں۔	″ ۷ روپے
[...]نجبیل [...]ینی	[...]ہ کو قوت دیتا ہے ہضم اچھا کرتا ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ گردوں اور کمر کو مضبوط کرتا ہے اور رنگ نکھارتا ہے۔ درد شکم کو دور کرتا ہے۔ دو تولہ یہ مربہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ بادی چیزوں سے پرہیز۔	فی سیر ۲ روپے ۸ آنے
[...]سیب	نہایت مفرح و مقوی دماغ ہے۔ روح میں لطافت پیدا کرتا ہے اختلاج قلب و عسر النفس اور غشی میں مفید ہے۔ ۲ تولہ یہ مربہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کیساتھ یا تنہا استعمال کریں۔	فی سیر ۳ روپے

مربہ گذرد — قلب کو قوت دیتا، تفریح پیدا کرتا، معدہ اور دماغ کو طاقت دیتا ہے، آواز کو صاف کرتا، تبخیر میں نفع دیتا اور کسی قدر باہ میں بھی مفید ہے۔ ۲ تولہ یہ مربہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مربہ ناشپاتی — قلب اور معدہ کو قوت دیتا، دماغ کو تری پہنچاتا۔ تفریح پیدا کرتا ہے۔ دو تولہ کی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مربہ بلیلہ — معدہ اور دماغ کو طاقت دیتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔ حافظہ کو قوت دیتا اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔ ۱ عدد مربہ پانی سے دھو کر رات کو سوتے وقت کھا...

مروارید سیال — یہ کیمیائی طریق سے بنایا ہوا موتیوں کا پانی ہے اور نہایت لطیف، بےضرر اور مفید چیز ہے۔ امراض قلب اور ضعف عام میں اس کے فوائد قابل اعتماد ہیں۔ آلات ہضم پر اس کا اثر خاطر خواہ پایا گیا ہے۔ موتی جو ہر اور تقویت قلب کے لیے خاص چیز ہے۔ ۵ قطرے عرق گاؤزبان ۵ تولے یا صرف پانی میں ڈال کر پئیں۔

مرہم

مرہم آتشک — یہ مرہم آتشک کے زخموں کو جلد بھر دیتا ہے، خارش کو رفع کرتا ہے۔ زخموں کو پہلے نیم کے پانی سے یا معمولی گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد مرہم لگائیں...

مرہم آتشق — خنازیری گلٹیوں اور رسولیوں کو تحلیل کرتا ہے۔ دردوں کو سکون دیتا ہے۔ نیم گرم گلٹیوں پر لیپ کریں۔ اوپر سے روئی یا فلالین کو سینک کر باندھیں...

مرہم جدوار — زخموں کو بھرتا ہے گلٹیوں کو تحلیل کرتا ہے، دردوں کو سکون دیتا ہے۔ نیم گرم گلٹیوں پر لیپ کریں اوپر سے روئی یا فلالین کو سینک کر باندھیں سرد ہوا سے بچیں...

مرہم خارش جلدی — ہر قسم کی خارش کے لیے بےنظیر ہے۔ دانوں یا خارش کی جگہ ذرا سا مرہم لگا کر ہلکے ہاتھوں سے مل کر چھوڑ دیں، یا کپڑا باندھ دیا، چند دن میں فائدہ ہوتا ہے۔

مرہم طاعون — مردار سنگ اور زیتون وغیرہ کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ ورم مہبل، ورم رحم، ورم قاذفین اور سوزش خبیثہ رحم کے لیے نہایت مفید ہے۔ رحم کی تنگی کو دور کرتا ہے۔ رحم کے افعال کو درست اور اس کی عشائے مخاطی کی قدرتی نرمی بحال کر کے ایام کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے، طاعون کی گلٹیوں کو گھلا دیتا ہے۔ ہری مکو اور ہری کاسنی کے پتوں کا تھوڑا پانی اور ذرا سا روغن گل ملا کر دایہ کے ذریعے سے استعمال کرائیں۔ رحم کے پچھلے حصہ میں درد... ہو تو مبرز میں بھی استعمال کرائیں۔ مرہم پانی اور تیل کا تناسب حسب ذیل ہونا چاہیے۔ مرہم ایک تولہ، ہری مکو کے پتوں کا عرق ۶ ماشہ خوب ... کر میں لتھیڑ کر بذریعہ دایہ استعمال کرائیں اگر مکو وغیرہ نہ مل سکے تو محض مرہم ہی استعمال کرائیں۔

مرہم رال — خراب گوشت کو زخم سے دور کرتا ہے ناسور کو بھرتا ہے۔ زخم نیم گرم پانی سے دھو کر اس پر لگائیں

مرہم رسل — زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہے قدیم معتبر نسخہ ہے۔ گلٹیوں کے ورم پر اور زخم وغیرہ پر لیپ کرنا چاہیے۔ سرد ہوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہم زردی بیضۂ مرغ — رحم کی سختی دور کرنے میں عجیب ہے ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ ۱ تولہ یہ مرہم داخلیون ۱ تولہ آب کاسنی سبز آب مکو سبز ملا کر اور ۱ تولہ روغن گل ... اندر...

مرہم سائیدہ چوب نیم — دانا... سر کے مسوں کو خشک کر دیتا ہے اور مسوں کے درد اور خارش کو رفع کرتا ہے۔ بقدر ضرورت مسوں پر لیپ کریں۔

مرہم کافور — ورم کو تحلیل کرتا اور زخم کی جلن اور سوزش کو دور کر کے ٹھنڈک دیتا ہے۔ پہلے زخم کو گرم پانی سے دھو کر صاف کریں پھر اس پر مرہم لگائیں۔

مرہم ناسور — ناسور کو بھرتا ہے اور پھر زخم پیدا نہیں ہونے دیتا۔ ناسور کو نیم گرم پانی سے دھوئیں اور مرہم کو بتی میں لپیٹ کر زخم کے اندر رکھیں...

مستورین

ان لاتعداد عورتوں کی طرح جو ماہواری کی تکلیف، دوران ایام کی بےقاعدگی، سیلان الرحم، بیضۃ النساء کی شکایت بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں۔ وہ بھی **ان امراض کا شکار ہوگئی** اس کے ... کے لیے **مستورین** تجویز کی۔ اب وہ تن درست، صحت مند ہے اور مسرت و شادمانی کا مجسمہ ہے۔

مستورین کی دو شیشیوں نے تمام تکالیف کا خاتمہ کر دیا۔ نہایت زود اثر اور بےضرر چیز ہے۔ قیمت:- فی شیشی ...

مصفی رحم — ورم کی حالت میں ان پوٹلیوں کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے، عموماً سات دن تک رات کو ایک پوٹلی بذریعہ قابلہ رکھوا کر ... خراب رطوبات کو صاف کر دیتی ہیں۔ قیمت:- فی پوٹلی دو آنے۔ (۲ر)

معاجین

معجون ازاراقی — نہایت مقوی اعصاب ہے، فالج، لقوہ، رعشہ کے لیے مفید ہے۔ ۱ ماشہ سے ۳ ماشہ تک یہ معجون اختلاج معدہ کے لیے عرق بادیان ... کے ساتھ استعمال کریں اور فالج، لقوہ، رعشہ، مرگی میں عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ اور آتشک کے لیے عرق عشبہ ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال...

معجون آردخرما — چھوارے اور سنگھاڑے سے بنائی جاتی ہے۔ اعضائے تناسل کی حس کو کم کر کے سرعت انزال، رقت اور جریان کی شکایت دور کرتی ... بڑھاتی ہے۔ مادہ تولید کے دونوں حصوں یعنی رطوبت منویہ اور ذرات منویہ کے قدرتی تناسب کو درست کر کے اس کے قوام کو ٹھیک...

معجون	فوائد و طریقِ استعمال	قیمت
معجون خبث الحدید	خونی بواسیر کو دور کرتی ہے، معدے کو قوت دیتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے۔ ۳ ماشہ سے ۷ ماشہ تک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔	فی تو
معجون دبید الورد	ضعف معدہ و جگر اور استسقا کے لیے مفید ہے، محلل اورام ہے۔ ۷ ماشہ یہ معجون عرق بادیان ۶ تولہ، عرق برنجاسف ۶ تولہ، شربت دینار ۴ تولہ کے ساتھ	فی تو
معجون ذہب	صرع کے لیے مفید ہے۔ ۷ ماشہ یہ معجون پہلے کھائیں اور گاؤزبان ۵ ماشہ، شہد خالص ۲ تولہ پانی میں جوش دیکر اوپر سے پی لیں۔ ترش، ثقیل اور بادی اشیا سے پرہیز	فی تو
معجون راحت المومنین	ضیق النفس اور خفقان کے لیے مفید ہے۔ صبح ۷ ماشہ یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔	فی تو
معجون ریگ ماہی	مادۂ تولید کو بڑھاتی ہے، مبہی و محرک ہے۔ ۶ ماشہ صبح کے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تو
معجون زنجبیل	عورتوں کی بہت سی شکایتوں کو دور کرتی ہے۔ خراب رطوبتوں کو جذب کرتی ہے۔ حیض کو درست کرتی ہے۔ ۶ ماشہ سے ۹ ماشہ تک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیا سے پرہیز۔	فی تو
معجون سپاری پاک	باہ کو قوت دیتی ہے، سرعت کو زائل کرتی ہے۔ عورتوں کے جریان کی مخصوص دوا ہے۔ استقرار حمل میں مدد ہے، عورتوں کی عام کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ نہایت مفید اور مجرب دوا ہے۔ ۱ تولہ یہ معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کی جاتی ہے۔ ترشی و بادی کا پرہیز۔	فی بہ / فی تو
معجون سنا	دست آور ہے، دماغ کا تنقیہ کرتی ہے، دردِ سر کو دور کرتی ہے۔ ۵ ماشہ سے ۱ تولہ تک یہ معجون عرق بادیان ۶ تولہ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔	فی تو
معجون سنگ دانہ مرغ	معدہ اور انتوں کو قوت دیتی ہے، ضعفِ ہضم کو دور کرتی ہے، محلل ریاح ہے۔ ۷ ماشہ یہ معجون عرق بادیان ۶ تولہ یا دوسری مناسب دوا کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تو
معجون سورنجان	سورنجان کا مرکب ہے۔ یہ معجون اپنی مسکن تاثیر کے باعث گٹھیا، نقرس اور عرق النسا کے لیے مفید ہے۔ محرک جگر ہے، پیشاب آور ہونے کی وجہ سے مواد کو نکالتی ہے۔ خون اور جوڑوں کے تیزابی مادہ کو تحلیل کرتی ہے۔ رات کو عرق بادیان ۶ تولہ یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک ۸ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماشہ سے ۴ ماشہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ایک تولہ — فی تولہ ۲ر	
معجون سہاگ سونٹھ	یہ دوا عورتوں کے بہت سے امراض کے لیے ویدک کی ایک خاص دوا ہے، رحم کی خرابیوں کو رفع کرتی ہے۔ ۹ ماشہ سے ۱ تولہ یہ دوا صبح کو کھائی جاتی ہے۔	فی تو
معجون سیر علویخاں	بلغمی امراض کے لیے اکسیر ہے، موسم سرما میں اس کا استعمال بہت سے امراض سے نجات دلاتا ہے۔ ۵ ماشہ ہمراہ عرق بادیان ۱۲ تولہ یا تنہا استعمال کریں	فی تو

معجون شباب آور

غدۂ نخامیہ قدرت نے بھیجے کے درمیان ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر گھوارے میں محفوظ رکھا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس سے ۱۰-۶ مختلف قسم کے کیمیائی اجزا کی تراوش ہوتی ہے۔ اس لیے اسے شاہ غدد کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی جوہر جسم انسانی میں مختلف کام کرتے ہیں۔ ایک ہڈیوں کی بالیدگی پر نظر رکھتا ہے۔ اگر اس میں جوہر کی تراوش بند ہو جائے انسان بونا رہ جاتا ہے اور توالد و تناسل کی قوت باقی نہیں رہتی۔ دوسرا جوہر جنسی غدود (سیکشوئل گلینڈ) پر کنٹرول رکھتا ہے اور مردانہ قوت کو قائم رکھتا ہے۔ دوسرے جوہر خون کے دباؤ کو درست رکھتے ہیں۔

معجون شباب آور غدۂ نخامیہ کے ان افعال کو سامنے رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ خاص قسم کی دواؤں اور جوہروں سے اس میں وہ تاثیر پیدا کی گئی ہے کہ اس غدہ کے افعال کو منظم رکھتا ہے۔ اسی لیے شباب اور تندرستی برقرار رکھتا ہے۔ مردانہ قوت پیدا کر کے اسے بحال رکھتا ہے۔ کمزور نہیں ہونے دیتا۔ جنرل ٹانک ہے۔ ذرا سی سستی اور تھکن اس کا اشارہ ہے کہ آپ کے جسم اور اعصاب کو شباب آور کی ضرورت ہے۔ اس کا ہمیشہ خیال رکھیے۔ قیمت فی شیشی (۲۰ دن کا کورس) پانچ روپے

معجون	فوائد و طریقِ استعمال	قیمت
معجون صندل	خفقان کے لیے عجیب و غریب معجون ہے۔ دل و دماغ کو قوت دیتی ہے، تبخیر کو روکتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون عرق بیدمشک ۷ تولہ، مصری ۱ تولہ کے ساتھ	فی تو

معجون طلاء

خفقان اور امراضِ سوداوی کو زائل کرتی ہے۔ دل و دماغ کو بے حد طاقت دیتی ہے۔ تمام اعضائے رئیسہ و شریفہ کو قوت دیتی ہے۔ حرارت عزیزی کو بڑھاتی اور تمام قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔ قیمت فی تولہ دو روپے آٹھ آنے (۸؍۲)

تین ماشے یہ معجون عرق بیدمشک ۵ تولے یا عرق برگ تنبول ۵ تولے یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون	فوائد و طریقِ استعمال	قیمت
معجون عشبہ	اس معجون میں تاثیرات پیدا کرنے والی دوا عشبہ ہے، مصفی خون ہے۔ آتشک، گٹھیا، جذام اور فسادِ خون سے پیدا ہونے والی نیز جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ صبح کو عرق شاہترہ ۶ تولہ، عرق عشبہ ۶ تولہ کے ساتھ یا محض معجون بھی کھا سکتے ہیں۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱۰ ماشہ سے ۳ ماشہ تک، بڑی عمر والوں کو ۶ ماشہ سے ۹ ماشہ تک — فی تولہ ۲ر	
معجون عقرب	گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑ کر بسہولت پیشاب کے راستہ نکالتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوی کرتی ہے۔ ۳ ماشہ سے ۷ ماشہ تک صرف یہ معجون شیرہ تخم کرفس ۱۰ ماشہ، شیرہ بادیان ۵ ماشہ، عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔	فی تو

[illegible]	بابونہ اور زراوند مدحرج اور بعض مغزیات سے بنائی جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دیکر باہ اور مادہ تولید کی پیدائش کو بڑھاتی ہے۔ مثانہ اور اسل کے عضلات کو طاقت دے کر بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ عضلات سے گٹھیا کے مواد کو نکال کر کمر کے درد کو فائدہ دیتی ہے۔ تیزابی مادہ کو خارج کر کے گٹھیا کو دور کرتی ہے۔ معدہ کے طبقہ عضلیہ کو درست اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر بھوک بڑھاتی اور غذا ہضم کرتی ہے۔ منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ قدرے مصفی ہے اسی لیے چہرے کے رنگ کو نکھارتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ رات کو سوتے وقت کھائیں۔ بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک دیں۔	فی تولہ ۲ر ڈبہ ۱۰ تولہ عہ ڈبہ ۲۰ تولہ ۶ ۱۲ار
[illegible]	قبض کشا ہے اور پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ ۱ تولہ یہ معجون رفع قبض کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولہ نیم گرم کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔	فی تولہ ار
[illegible]	باہ کو قوت دیتی، جریان و سیلان رحم کو روکتی ہے۔ مرد و عورت دونوں کے لیے مفید ہے۔	" " ۲ر
[illegible]	استسقاء کے لیے مفید ہے۔ درد قولنج کو تسکین دیتی ہے۔ مدر بول ہے۔ ۶ ماشہ سے ۱ تولہ تک یہ معجون شیرہ بادیان ۳ ماشہ شیرہ تخم کشوث ۳ ماشے عرق برنجاسف ۱۰ تولہ شربت دینار ۴ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیا سے پرہیز۔	فی تولہ ۲ر
[illegible]	سلسل البول (بار بار پیشاب آنا) کے لیے مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوت دیتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون کشتہ خبث الحدید ۲ چاول یا کشتہ بیضہ مرغ ۲ چاول	فی تولہ ۲ر
[illegible]	فالج، لقوہ اور رعشہ کے لیے مفید ہے، اختلاج معدہ کو روکتی ہے۔ ۳ ماشہ سے ۵ ماشہ تک اختلاج معدہ کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ کھائیں	فی تولہ ۲ر
[illegible]	پیشاب کی زیادتی کے لیے مفید اور مثانہ کو قوت دیتی ہے۔ یہ معجون شب کو سوتے وقت ۶ ماشہ استعمال کریں۔ کھٹی و بادی چیزوں سے پرہیز	فی تولہ ۲ر
[illegible]	حل فیروزہ اور فادزہر حیوانی وغیرہ سے بنائی جاتی ہے۔ دل، جگر، دماغ کی طاقت میں اضافہ کرتی ہے اور روح حیوانی، روح طبعی، روح نفسانی کو قوی کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کو قوی کر کے عقل، شعور اور حافظہ کو بڑھاتی ہے، مادۂ تولید کے اجزا کے قدرتی تناسب کو درست کرتی اور تخم انسانی کی پیدائش بڑھا کر مادہ تولید کو اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ نہایت عمدہ محرک ہے۔ تھکن دور کرتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دیکر ان کے افعال کو تیز کرتی ہے اور باہ کو غیر معمولی طور پر بڑھاتی ہے۔ ۳ ماشہ سے ۵ ماشہ تک دودھ کے ساتھ صبح کو کھائیں۔ دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بڑی عمر والوں کیلیے ۱ ماشہ	فی تولہ عہ فی بکس ۲ تولے للعمر

فساد خون، پھوڑے پھنسی اور آتشک وغیرہ کے لیے دو نایاب دوائیں!!!

معجون مصفی خاص :۔ یہ معجون فساد خون، پھوڑے پھنسی کے لیے اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ چند ہی روز میں خون کو صاف کر کے بدن کو کندن بنا دیتی ہے۔ پرانے سے پرانے سوزاک کو اپنے حیرت انگیز کرشمہ سے اچھا کرتی ہے۔ خارش کو رفع کرتی ہے۔ آتشک کے لیے نہایت مفید ہے۔ زخموں کو خشک کر کے جان فرسا تکلیف سے نجات دیتی ہے۔ گٹھیا کے درد اور جذام میں بھی کامیاب تجربہ کیا گیا ہے۔ عجیب چیز ہے۔ فی ڈبہ (۱۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے (عہ)

۶ ماشہ یہ معجون شربت عشبہ خاص ۴ تولے پانی میں ملا کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔ گرم اور ترش اشیا سے پرہیز۔

معجون مغلظ	مادہ منویہ کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی اصلاح کرتی ہے، جریان کے لیے مفید ہے۔ ۱ تولہ یہ معجون پاؤ بھر گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ سادہ ۲ر	جواہر والی فی تولہ ۴ر
معجون مقل	بادی اور خونی بواسیر کے لیے مفید ہے معدہ کی خرابی کو دور کرتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون تنہا یا کشتہ خبث الحدید ۲ برنج عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں	فی تولہ ار
معجون مقوی باہ وسیع الملک	:۔ یہ معجون باہ کے لیے مقوی ہونے کے علاوہ اعضائے رئیسہ کو بھی قوت دیتی ہے۔ ۶ ماشہ معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ صبح یا شب کو استعمال کریں۔	" " ۴ر

معجون مقوی رحم

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ معجون رحم کو قوت دیتی ہے اس کا اثر خاص طور پر رحم کے اعصاب تناسل پر ہوتا ہے۔ اس کی تیاری کے وقت عورت کے خصیتین الرحم کے افعال کو خاص طور پر سامنے رکھا گیا ہے۔ اس لیے وہ عورتیں جو وقت سے پہلے بوڑھی ہو جاتی ہیں جن کے چہرے پر جھریاں پڑ کر ان کی جاذبیت کو ختم کر دیتی ہیں ان کے لیے خاص طور پر مفید ہے کیونکہ عورت کے حسن و صحت کا دارومدار خصیتین الرحم کے صحیح فعل پر ہے۔ معجون مقوی رحم سیلان الرحم (لیکوریا) کے لیے بھی مفید ہے۔ ہسٹریا زدہ عورتوں کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ اپنی صحت و تندرستی کو برقرار رکھیے اور ضرورت کے وقت معجون مقوی رحم کا استعمال کیجیے۔ اپنی صحت کو اس طرح خراب نہ ہونے دیجیے۔ قیمت فی شیشی تین روپے (سہ ر)

معجون مقوی معدہ — معدہ اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج

اس معجون میں ادرک، دارچینی اور مصطگی جیسے اجزا ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ مقوی معدہ، مقوی جگر و امعا ہیں۔ معدہ میں جب رطوبات بلغمیہ کی زیادتی ہوتی ہو تو ایسے موقعوں پر اس معجون کو استعمال کرنا چاہیے۔ منہ سے رال بہتی ہو بھوک صحیح نہ لگتی ہو ایسے موقعوں پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔ فی ڈبہ (عہ)

معجون مقوی و ممسک

یہ معجون قوت مردمی کے لیے حیرت انگیز ہے۔ بے انتہا ممسک ہے۔ پہلی ہی خوراک میں اپنا اثر دکھاتی ہے۔ باہ میں اندازہ سے زیادہ اضافہ کرتی ہے۔ دل عیش و نشاط کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناکارہ اور عاقبت نااندیش لوگوں کو زندگی کا سچا لطف حاصل ہوتا ہے فی تولہ عہ۔ ۱ ماشہ رات کو سوتے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں یا خاص ضرورت سے ایک گھنٹہ قبل ۱ ماشہ استعمال کریں۔

[illegible]	سیلان رحم کے لیے مفید ہے۔ رحم کی خراب رطوبت کو خشک کرتی ہے ایک تولہ یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء کا پرہیز

مَعجُونِ مُومیائی

تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی ہے اور جماع کے بعد فوراً استعمال کرنے سے قوتِ زائل شدہ کا بدل جلد کر دیتی ہے کو باقی نہیں رہنے دیتی عجیب اثر رکھتی ہے۔ قیمت فی تولہ دو روپے۔

ترکیب استعمال۔ ایک ماشے سے ۳ ماشے تک یہ معجون عرق عنبر ۵ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش اشیاء و بادی چیزوں سے پرہیز۔

معجون مہزل	مٹاپے کو دور کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے ہمراہ آب تازہ۔
معجون نانخواہ	غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔ معدہ کو فضلات سے پاک کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
معجون نانخواہ شکر والی	غذا کو ہضم کرتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی، معدہ اور گردہ کو قوی کرتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون صبح کو یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کریں۔
معجون نجاح	سوداوی امراض کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔ ۵ ماشہ سے ۱ تولہ تک یہ معجون عرق شاہترہ ۶ تولہ عرق بادیان ۶ تولہ نبات سفید ۲ تولہ کے ساتھ
معجون نسیان	حافظہ کو قوی کرتی ہے۔ طلباء اور دماغی کام کرنیوالوں کے لیے مفید ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا تازہ پانی کیساتھ شربت انار ۲ تولہ ملاکر۔
معجون نشاۃ زماج والی	جن عورتوں کے حمل ساقط ہوجاتے ہیں انکے لیے مفید ہے۔ ۶ ماشہ یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ یا تازہ پانی کیساتھ شربت انار ۲ تولہ ملاکر استعمال کریں۔

مَعجُونِ نقرہ

دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ بدن میں خوشگوار حرارت پیدا کرتی ہے اور خفقان کو زائل کرتی ہے۔ حرارتِ غریزی کو برانگیختہ کرکے [illegible] رکھتی ہے۔ قیمت فی تولہ ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ)

۳ ماشے سے ۵ ماشے تک یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز۔

معجون ہلیلہ جات	معدہ اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے۔ ایک تولہ یہ معجون شب کو سوتے وقت استعمال کریں۔

مُفرّحات

مفرح اعظم	اعضائے رئیسہ کو قوت دینے میں عجیب چیز ہے۔ معدہ اور ہاضمہ کی اصلاح کرتی ہے۔ ۷ ماشہ یہ مفرح، عرق عنبر ۶ تولہ شربت عناب ۲ تولہ کیساتھ یا تنہا [illegible]
[illegible]	دل کو قوت دیکر اس کی حرکات کے نظام کو درست کرکے اختلاج کو دور کرتا ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا۔ نہایت تیز اثر کرتا ہے۔ چاندی سونے [illegible] ورق اور سچے موتی اس میں شامل کیے جاتے ہیں۔ مذہب سیم کے غم کو صحیح کرکے دل کو تفریح بخشتا ہے۔ دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کے لیے ۴ ماشے تک۔ فی تولہ [illegible]
مفرح بارد ساذج	خفقان کو دور کرتی ہے۔ ضعفِ قلب و دماغ کو دور کرتی ہے۔ ۷ ماشہ یہ مفرح عرق بادیان ۷ تولہ عرق بید مشک ۵ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال [illegible]
مفرح بقراط	تمام اعضائے رئیسہ کو قوی کرتی ہے۔ ۵ ماشہ یہ مفرح عرق گذر ۵ تولہ عرق عنبر ۵ تولہ نبات سفید ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں
مفرح دلکشا	دل کو قوت دینے میں بینظیر ہے۔ خیالات فاسدہ کو دور کرتی ہے، نشاط آور ہے۔ ۹ ماشہ، عرق گذر ۱۲ تولہ، مصری ۲ تولہ ڈالکر یا تنہا استعمال کریں
مفرح بیمری	روح اور قوتیں جو کسی مرض کی وجہ سے یا اسہال لینے سے یا ہیضہ کے اثر سے کمزور ہوگئی ہوں انہیں اصلی حالت پر پہنچاتی ہے۔ باہ کو برانگیختہ کرتی [illegible] خفقان، استسقاء، سوء ہضم کو مفید ہے۔ ۹ ماشہ یہ مفرح عرق گذر منجہ دیگر ۶ تولہ شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں
مفرح شیخ الرئیس	ضعف دل، خفقان سوداوی، وحشت اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔ ۶ ماشے یہ مفرح عرق گذر منجہ دیگر ۶ تولہ مصری ۲ تولہ کیساتھ یا تنہا استعمال [illegible]
مفرح کبیر	دماغی امراض کے لیے بہت مفید ہے اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ مفرح عرق گذر منجہ دیگر ۵ تولہ شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ساتھ [illegible]

مُفرّح مشکین

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دواخانہ [illegible]

مفرّح مشکین استعمال کیجیے۔ مفرح مشکین جسم میں نئی زندگی پیدا کرکے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کرنیکے [illegible] معدہ میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ [illegible] اثر سے از سر نو تازہ ہوجاتا ہے۔ کمزوروں کے لیے اور دماغی کام کرنیوالوں کے لیے لاجواب ہے۔ قیمت، فی شیشی (۱۲ خوراکیں) ڈیڑھ روپیہ (عہ)

مفرح معتدل	خفقان اور مراق کو دفع کرتی ہے۔ تفریح پیدا کرتی ہے۔ ۶ ماشہ یہ مفرح عرق گذر منجہ دیگر ۸ تولہ اور مصری ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

...ح یاقوتی معتدل

حرارت عزیزی کی حفاظت کرتی ہے اور اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی، ضعف اسہال اور امراض رحم کے لیے بعد مفید ثابت ہوتی ہے اور ہر قسم کی کمزوری کو دور کرتی ہے، مقوی جگر ہے۔ فی تولہ عمر

... ماشہ تک شربت روح افزا ۴ تولہ یا دودھ کے ساتھ یا صرف مفرح استعمال کریں۔

ملذذ عجیب (رجسٹرڈ)

مباشرت کے وقت عصبی مرکزوں میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور حرام مغز میں عصبی پیغامات کی آمد و رفت شروع ہو جاتی ہے۔ ان پیغامات کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تمام غدد تناسلیہ اپنی اپنی رطوبات خارج کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ حالت بہت لذت بخش ہوتی ہے۔ پھر فم رحم اور حشفہ کے اتصال اور تصادم سے اس لذت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور جب حرام مغز کی طرف سے ... ل کا پیام پہنچتا ہے تو اس وقت یہ حظ اور التذاذ درجۂ کمال کو پہنچ جاتا ہے۔ لیکن بعض حالات میں حشفہ اور فم رحم یا غدد تناسلیہ کی کمزوری اور نقائص ... ہیں جماع سے کوئی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ملذذ عجیب سے یہ لطف حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے حشفہ اور فم رحم کا اتصال ہونے ... سے پہنچی ہو سامنے کی طرف بڑھ کر حشفہ بنا تا ہے اس کے اجزا سے متاثر ہو کر قبول حظ کے لیے زیادہ سے زیادہ تیار ہو جاتا ہے۔ ملذذ عجیب مضر اجزا ... بے شمار منافع کے باوجود خوشبودار بھی ہے۔ حشفہ یا عنق الرحم اور رحم کی اندرونی ساخت پر ملذذ عجیب کوئی مضرت اور نقص نہیں چھوڑتی ... ان کا کوئی مستقل اثر بھی نہیں ہوتا۔ وقتی استعمال کی چیز ہے۔ قیمت ایک شیشی تین روپے (پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے)

ممسک بے نظیر

یہ نہایت مقوی اور ممسک دوا ہے جو نشہ پیدا کرنے والے اور مضر اجزا سے پاک اور قیمتی دواؤں مثلاً مشک عنبر یاقوت ... مروارید اور زعفران وغیرہ سے مرکب کی جاتی ہے۔ طبعی نعوظ (ارکشن) کے وقت قضیب کے جوف اور خانہ دار اجسام میں زیادہ خون بھر جاتا ہے اور اس کے لچک دار ریشے تیج انتصابی (ارکٹائل ٹشو) تن کر عروق و شرائین پر دباؤ ڈالتے ... اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک وظیفہ جماع مکمل نہیں ہو جاتا۔ عضو کے بیرونی عضلات سکڑ کر اور بیرونی جلد تن کر وریدوں پر دباؤ ڈال دیتے ... سے خون واپس نہیں ہونے پاتا اور نعوظ برقرار رہتا ہے۔ اگر قیمتی دواؤں سے عضلات میں قوت پیدا کر دی جائے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ ان کا دباؤ ... انزال جلد نہ ہو۔ ممسک بے نظیر خاص طور پر عضو کے عضلات کو طاقت بخش کر نعوظ میں برنج (ایپی ڈیڈی مس) قنات ناقلۃ المنی اوعیہ منی ... جو وظیفہ جماع کی تکمیل اور اخراج منی اور دیگر رطوبات سے قریبی تعلق رکھتے ہیں قوت دیتی ہے اور ان میں یہ استعداد پیدا کرتی ہے کہ ... مخصوص طور پر عضو کی جڑ کے عضلے کو جو آلت جیسے (ناصبۃ الذکر، ارکیٹر پینس) ہے قوی کرتی ہے۔ یہ عضلہ اپنی قوت کے باعث ... کو دبا کر خون روک لیتا ہے جس سے نعوظ میں کمی نہیں آنے پاتی اور لذت و امساک کی کیفیت باقی رہتی ہے۔ ممسک بے نظیر کے استعمال سے ... قنات ناقلۃ المنی اور اوعیہ منی میں وہ تشنج اور سکیڑ دیر میں پیدا ہوتا ہے جو انزال کے لیے ضروری ہے بلکہ جس کا نتیجہ انزال ہے۔ ... مرکز کا قوی ہونا بھی ضروری ہے۔ ممسک بے نظیر اس کو بھی قوی کرتی ہے۔ ممسک بے نظیر امساک کے لیے ایک سائنٹفک دوا ہے، جو ... جنسی وظائف اور ان کی گہری فزیولوجی کو سامنے رکھ کر طبی اصول سے تیار کی گئی ہے۔ قیمت فی شیشی تین روپے (۳ روپے)

ن

...ناشف

سیلان الرحم کا مرض اکثر عورتوں کو ہوتا ہے۔ سیلان الرحم کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ورم رحم کی وجہ سے سیلان ہو سکتا ہے۔ ... کی وجہ سے ہو سکتا ہے وغیرہ۔ ناشف صرف اس حالت میں مفید ہے جب کہ رحم میں کمزوری ہو اور خون میں کیلسیم کی کمی ... (اوورائیز) کے افعال کو بھی یہ باقاعدہ کرتی ہے۔ شوہر کی کسی تکلیف کی وجہ سے عورت کی جنسی خواہش پوری نہیں ہوتی تو ایسی عورتیں ... میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ ناشف ان کے لیے بھی مفید ہے۔ قیمت فی شیشی تین روپے (۳ روپے)

...ل

... زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ... جھلی پر ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے اس ... زکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔ ... خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف ... کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور ... نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف (عہ)

... نکسیر خون کے لیے مفید ہے۔ پہلی خوراک میں خون بند ہو جاتا ہے۔ ۴ رتی سے ۱ ماشہ تک کسی شربت یا دہی کے ساتھ کھائیں۔ فی تولہ عہ

خواتین اپنے آپ کو کس طرح خوب صورت بنائے رکھیں ——— ؟

ہندوپاکستان اور بیرونی ممالک کی خواتین کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا

معدہ کو صاف کرتی تھیں تاکہ غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو چنانچہ آج کل خواتین اپنے رنگ کو نکھارنے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ... کر رکھا ہے۔ اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست نظر آتے ہیں۔

نمک جالینوس معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ بدہضمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور ... صلاحیت بخشتا ہے خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف بارہ آنے (۱۲؍)

نوشادر سیال	معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے عظم جگر میں فائدہ کرتا ہے فعل ہضم میں اعانت کرتا اور گردہ کو فائدہ کرتا ہے دونوں وقت کھانے کے بعد ۵ قطرے پانی کے ساتھ
نوشدارو سادہ	معدے کو قوت دیتی، دستوں کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے
نوشدارو لولوی	معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے خفقان کو دور کرتی ہے۔ مقوی قلب ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے
نوشدارو معتدل الملکی	دل اور جگر کو قوت دیتی ہے اور تقویت معدہ میں بے نظیر ثابت ہوئی ہے مقدار خوراک ۶ ماشے

نونہال

ہوشیار مائیں اپنے بچوں کو ہمیشہ "نونہال" دیتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ "نونہال" ان کے معصوم بچوں کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے جو ان کی جسمانی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے "نونہال" آپ کے بچوں کو ہمیشہ تندرست رکھتا ہے۔ بدہضمی، سبز دست، تچیش، بخار وغیرہ نہیں ہونے دیتا۔ اور اگر یہ مرض ہو جائیں تو ان کو ... نکلنے کے زمانے میں ماؤں! اپنے بچوں کو نونہال سے بہتر چیز نہیں ملے گی۔ نونہال پینے والے بچے دوسرے بچوں میں خاص امتیاز رکھتے ہیں۔ فی شیشی ...

ہمدرد پوڈر:- گرمی دانوں کے لیے مفید ہے۔ دوسرے پوڈروں کی طرح چھڑکا جاتا ہے۔ قیمت۔ فی ڈبہ آٹھ آنے (۸؍)

ہمدرد مرہم

ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ پاکستان کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ... ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ کہ ... جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی، کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں ... چربی اور غلیظ تیلوں سے پاک ہے۔ اس کے اجزا جلد اثر کرنے والے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً ... اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے، سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے ... ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم اصل مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں ... ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے، جلی ہوئی جگہ کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جلا ... کے بیشمار فائدے ہیں۔ آپ کے پاس ہمیشہ ہمدرد مرہم کی ایک ڈبیہ رہنی چاہیے۔ قیمت: فی ڈبیہ ایک روپیہ (عہ؍)

ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد منجن پاکستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولائتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں۔ او... کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اڑا دیتا ہے منہ کی بدبو دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرنے ... کے لیے مفید ہے۔ خون اور پیپ کو روکتا ہے۔ دانت اور مسوڑھوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے۔

قیمت: چودہ آنے (۱۴؍)

جلد ۲۱

ایڈیٹر:۔ حکیم حافظ محمد سعید دھلوی

فی پرچہ ۳/ — سالانہ ۲ روپے

حکیم محمد سعید، ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر نے مشہور آفسٹ لیتھو پریس کراچی میں چھپوا کر دفتر رسالہ ہمدرد صحت، آرام باغ روڈ کراچی سے شائع کیا

تنفس کی ورزش اور آنتوں کی صفائی

اس سے پہلے کی کسی اشاعت میں سانس لینے اور خارج کرنے کی آسان ورزشیں بیان کی جا چکی ہیں مگر ان ورزشوں کے فائدے زیادہ تر پھیپھڑوں کے امراض کی حد تک محدود ہیں۔ اس اشاعت میں سانس کی ورزش کے وہ طریقے بیان کیے جاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے آنتیں صاف ہوجاتی ہیں اور قبض وغیرہ شکایات باقی نہیں رہتیں۔

سانس لینے اور خارج کرنے کے جو طریقے آنتوں کے افعال کو تقویت دیتے ہیں اور ان کی حرکات میں چستی پیدا کرتے ہیں انھیں حفظِ صحت کے اصولوں میں اولین حیثیت حاصل ہے۔

حسبِ ذیل ورزشوں میں پیٹ سانس کے ذریعہ مسلسل اور تیز حرکت میں مصروف رہتا ہے اور اس سے قولون کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

۱۔ اپنے جسم کو قریب قریب کپڑوں سے بالکل خالی کر کے پیٹھ کے بل لیٹ جائیے اور اب اپنی نگاہیں اور توجہ اپنے پیٹ پر جما دیجیے۔ اس کے بعد سانس خوب گہرا لے کر یا اچھی طرح خارج کر کے جیسے آرام ملے پیٹ کے عضلات کو ہلانا شروع کیجیے یعنی پیٹ کے اندرونی حصوں کو اندر کی طرف کھینچیے اور تیزی سے باہر کی طرف تانیے۔ یہ اعضائے شکم کو اندر لانے اور باہر لے جانے کی مشق مسلسل جاری رہے۔ ہر تیس سیکنڈ کے بعد سانس بدلیے۔ یہ ورزش دس سے بیس منٹ تک دہرائیے۔

ورزش نمبر ۱

اس ورزش کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے ہاتھ بالکل ڈھیلے چھوڑ کر چت لیٹ جائیے۔ اس کا خیال رہے کہ بدن ہر قسم کے تناؤ سے خالی رہے۔ [illegible] اعضا کو آہستہ

آہستہ اوپر کی طرف کھینچیے یہاں تک کہ پیٹ ایک گہری وادی [illegible] معلوم ہونے لگے اور ایسا محسوس ہو جیسے پیٹ کے اندر جو کچھ تھا [illegible] کے گڑھے میں چلا گیا ہے۔ اب انھی اعضا کو نیچے کی طرف ڈھیلے [illegible]
پیٹ کو انتہائی کوشش کے ساتھ پھیلائیے پھر
پیٹ کو اوپر لائیے، نیچے لے جائیے، دائیں
ہلائیے، گھمائیے، مروڑیے موڑیے اور [illegible]
اندرونی اعضا کی ورزش پوری کرنے میں کوئی
کمی نہ کیجیے۔ کم از کم اس موقع پر
آپ کے خیالات اسی قسم
کے رہیں۔
[illegible] دونوں [illegible] کھڑے [illegible] بہت [illegible] موثر [illegible] کی جا سکتی ہیں — [illegible]

ورزش ۲

۲ سے واضح ہو گا کہ ان ورزشوں کے دوران میں سانس کے پوری طرح لینے اور نکالنے کی حالت میں پیٹ کی وضع کیسی رہتی ہے۔

انتقاد

قطعات ورباعیات اکبرالہ آبادی:۔ سائز ۲۲×۱۸/۸
(حصہ اول) ضخامت ۰۰۰ ۴ صفحات
قیمت:۔ پانچ روپے آٹھ آنے
پتہ:۔ مکتبہ بزم اکبر بزرٹا لائنز ۔ کراچی ۵

لسان العصر خان بہادر اکبر حسین صاحب اکبرالہ آبادی ان معدودے چند شعرا میں سے ہیں جن کا کلام فنا ہونے کی نہیں بلکہ زندہ رہنے اور زندگی بخشنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اردو ادب سے دلچسپی رکھنے والا شاید ہی کوئی شخص ایسا ہوگا جو اکبر کے رنگین کلام سے بالکل بیگانہ نظر آئے بلکہ یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ جس ادبی محفل میں اکبر کے اشعار کسی نہ کسی حیلے سے نقل محفل کا کام نہ دیں اس کی خوش مذاقی میں شبہے کے معقول وجوہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

تقسیم ہند و پاکستان کے بعد اندیشہ پیدا ہو گیا تھا کہ اردو ادب حریفوں کی چیرہ دستیوں کی بدولت اپنا بہت سا سرمایہ کھو بیٹھے گا اور پاکستان والے بالخصوص اس کمی کو بہت زیادہ محسوس کریں گے۔ شکر ہے کہ یہ اندیشہ غلط ثابت ہوا اور پاکستان میں بزم اکبر کے قیام سے یہ امید بندھ گئی کہ انشاءاللہ مسلمان اپنے شعرا اور زعما کی یاد تازہ رکھنے میں دوسروں سے پیچھے نہ رہیں گے۔

بزم اکبر کراچی اس سے پہلے بھی حضرت اکبرالہ آبادی کے سوانح "حیات اکبر" کے نام سے شائع کر چکی ہے۔ اب اسی سلسلے کی یہ کتاب شائع کر رہی ہے جو اپنی افادیت اور اہمیت کے لحاظ سے نقش ثانی کہلانے کی مستحق ہے جس کے بہتر ہونے میں کوئی شبہ نہیں کیا جا سکتا۔

اس کتاب کی ترتیب و تبویب جناب بھیا احسان الحق صاحب کے سلیقے اور حسن اہتمام کی ممنون ہے جو ادبی دنیا میں اپنا ایک خاص مقام رکھتے ہیں۔ بھیا نے یہ کام جس محنت و کاوش کے ساتھ کیا ہے اس کا اندازہ کتاب کو غور سے دیکھنے اور پرکھنے کے بعد ہی ہو سکتا ہے۔ پھر ان کا کام صرف ترتیب و تبویب ہی پر ختم نہیں ہوا ہے بلکہ انھوں نے تشریح کا بار گراں بھی اپنے سر لے کر کتاب کو مفید سے مفید تر بنا دیا ہے اور اس طرح ایک بہت بڑا مرحلہ گویا خود طے ہو گیا ہے۔ اب وہ لوگ بھی جو کلام اکبر کے تمام محاسن و رموز کا ادراک کرنے سے قاصر رہتے تھے بڑی حد تک اپنی مشکلات کو حل کر سکیں گے۔

بے شبہ حضرت اکبر کے اشعار میں بے شمار مواقع پر عربی کے مصرعے، عربی عبارات کے ٹکڑے، تلمیحات اور انگریزی کے بے تعداد لفظ نہایت بے تکلفی کے ساتھ نظم ہو گئے ہیں اور بعض بعض رباعیات اور قطعات تو یکسر فارسی میں ہیں۔ اگر کوئی کم استعداد والا یا کم سواد شخص ان تمام چیزوں پر نظر نہ رکھتا ہو تو وہ اس کلام کی لطافت سے بڑی حد تک محروم رہیگا۔ عام کم استعدادوں کو چھوڑیے ہمارے قدیم طرز کے علما میں جنھوں نے تعلیم جدید سے استفادہ نہیں کیا ہے اور صرف درس نظامی ہی ان کا مبلغ علم رہا ہے، بکثرت لوگ ایسے ملیں گے جو اگر اشعار اکبر سے دلچسپی لینا بھی چاہیں تو انگریزی الفاظ سے نابلد ہونے کی وجہ سے کوئی لطف نہ اٹھا سکیں گے۔ بھیا نے ان سب کی دشواریوں کو سہولت سے بدلنے کا سامان کر دیا۔ امید ہے کہ اب اکبر کو سمجھنے والا حلقہ کافی وسعت پا سکے گا۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ بھیا جی نے یہ کارنامہ ایسے وقت انجام دیا ہے جب "ضعیف العمری اور دائم المرضی کی وجہ سے حافظہ اس قدر کم زور ہو گیا ہے کہ روزمرہ کے الفاظ کے معنی بھی بعض وقت یاد نہیں آتے" اور وہ بقول خود یہ محسوس کر رہے ہیں کہ "حضرت اکبر کے کلام پر حاشیے لکھنے میں میرے دماغ نے کافی ٹھوکریں کھائی ہیں اور میرے قلم نے بھی اور ان معلوم و محسوس غلطیوں کے علاوہ یقیناً ایسی بہت سی غلطیاں اور کوتاہیاں بھی مجھ سے ہوتی ہوں گی جن تک میری تنقیدی نظر نہیں پہنچ سکی ہے"۔ اور اس لیے ان کی یہ جواں ہمتی اور جوانوں کو مات کر دینے والے قابل تقلید جد و جہد ہماری نظر میں بہت زیادہ ستائش و تحسین کی حقدار قرار پاتی ہے۔

اس قسم کے بڑے کام انجام دیتے وقت لغزشیں اور کوتاہیاں کس سے نہیں ہوتیں۔ بے عیب تو خدا ہی کی ذات ہے۔ بھیا نے اس کو محسوس کیا اور نہایت فراخ حوصلگی کے ساتھ اعتراف کرتے ہوتے یہ قول فیصل لکھ دیا کہ "ایسی سب غلطیوں اور کوتاہیوں کے لیے میں اپنی نااہلیت کا عذر پیش کر کے تمام باغ نظر قارئین کتاب سے مستدعی ہوں کہ جو غلطی بھی ان کے علم میں آئے یا جس اصلاحی ضرورت کو وہ محسوس کریں اس سے کارکنان بزم اکبر کو مطلع کرتے رہیں۔

ان سطور کو پڑھنے کے بعد تبصرہ یا تنقید کرنے والے کا کام بہت مختصر

ہوجاتا ہو اور وہ مجبور ہو کہ بھیا کے مذکورہ بالا مشورہ کی تعمیل میں چند امور پر توجہ دلانے پر اکتفا کرے جو دوران مطالعہ میں ضروری معلوم ہوئے ۔

صفحہ ۴۳ "لن ترانی" کی تشریح کے ساتھ اس کی محاوراتی شرح بھی لکھنی چاہیے تھی۔

صفحہ ۴۴ "بعد از خدا بزرگ توئی قصہ مختصر" بھیا نے یہ مصرعہ شیخ سعدی کی طرف منسوب کیا ہو۔ دراصل یہ مولانا جامی کے اس قطعے کا آخری مصرعہ ہے۔

یا صاحب الجمال و یا سید البشر ۔۔۔ من وجہک المنیر لقد نور القمر
لا یمکن الثناء کما کان حقہ ۔۔۔ بعد از خدا بزرگ توئی قصہ مختصر

صفحہ ۷۰ "قسطنطنیہ سے ہیں خلیفہ رخصت" کی تشریح میں آخری خلیفہ سلطان عبدالحمید خاں کو ظاہر کیا گیا ہے حالانکہ ان کی معزولی کے بعد بھی خلفا کا سلسلہ جاری رہا۔ آخری خلیفہ سلطان عبدالمجید خاں تھے جنھیں کمالی گروہ نے معزول کرکے جمہوری حکومت قائم کی۔

صفحہ ۱۵۴ "گربۂ زاہد کی نماز" اس قطعے کی تشریح میں حافظ شیرازی کے اس شعر کی طرف اشارہ کرنا ضروری تھا

اے کبک خوش خرام کہ خوش میروی بناز
غرہ مشو کہ گربۂ عابد نماز کرد

گویا "گربۂ عابد" کا لفظ حضرت اکبر نے بطور تلمیح استعمال کیا ہے۔

صفحہ ۱۶۴ تشریح (۲) میں لفظ عارف شیراز استعمال ہوا ہو۔ عارف شیراز عموماً حافظ شیرازی کو کہا جاتا ہے شیخ سعدی کو نہیں جن کا شعر نقل کیا گیا ہو۔ یہ بات اور ہو کہ سعدی کا عرفان بھی بجائے خود نظر انداز کرنے کی چیز نہیں۔

صفحہ ۱۷۵۔ اس صفحہ کے آخری قطعے کی تشریح میں صرف سرسری مفہوم واضح کیا ہو۔

اپنی تاریخ اپنی ملت سے رہو تم بادفا
بندگی تم کو مبارک صاحبوں کو صاحبی

اصل بات جس کی طرف اس شعر کے پہلے مصرعہ میں صاف اشارہ موجود ہو نظر انداز کردی ہو۔ یہاں بندگی سے دراصل خدا کی بندگی کی خصوصیت مراد ہو جب تک مسلمانوں میں اس بندگی کا احساس رہا، خدا نے ان کو عروج بخشا۔ [illegible]

لفظ اور کئی مقامات پر بھی آتا ہے ۔

صفحہ ۳۸۹ تشریح (۱) میں علامہ ڈاکٹر اقبال کا سال وفات [illegible] لکھا ہو، صحیح ۱۹۳۸ء ہے ۔

صفحہ ۲۸۹ "پرانی روشنی بالائے طاق" اس قطعے کی تشریح میں [illegible] کے سطحی مفہوم پر اکتفا کی گئی ہو، حالانکہ یہاں یہ لفظ سوز باطن اور [illegible] گداز کی نمائندگی کر رہا ہے جس کا تقابل مادیت سے مقصود ہے یعنی [illegible] کالج سے روحانیت رخصت ہوتی جا رہی ہو اور مادیت کو عروج [illegible] رہا ہے۔ قطعے کے تیسرے مصرع میں اسی جانب اشارا کیا گیا ہے۔

صفحہ ۲۸۸ "چندہ کی مسلمانی" اس عنوان کے ذیل میں جو [illegible] ہے اس کا دوسرا مصرعہ اس طرح لکھا گیا ہو

"تا کجا عشق بتاں میں سست پیماں کیجیے"

یہاں سست کردن فارسی محاورہ ہو۔ اردو میں اس کا استعمال [illegible] معلوم ہوتا ہے۔ اگر اس کی کوئی سند ملی بھی تو ممکن ہو حضرت [illegible] سے پہلے کے شعرا میں مل سکے اور وہ بھی بطور شاذ۔ مصرعہ کی موجودہ [illegible] فصاحت کے خلاف ہے۔

غالباً اصل مصرعہ یوں ہوگا

"تا کجا عشقِ بتاں سست پیماں کیجیے

خود بھیا کو بھی اسی بنا پر کچھ خلش سی محسوس ہوئی، [illegible] تشریح میں "مطلب غالباً یہ ہو" کے الفاظ استعمال کیے ہیں۔ [illegible] مستند نسخہ مل سکے تو اس خیال کی تائید یا تردید ہو سکتی ہے

صفحہ ۲۹۹ "دن کو کچہری کی مسلیں، رات کو تاریخ اسلام" [illegible] عنوان کے ذیل میں جو قطعہ درج کیا ہے اس کی تشریح [illegible] ہے۔ خصوصاً اس کے دوسرے شعر کی۔ صرف خالد بن الولید کے [illegible] پر اکتفا کی ہے اور شعر کے مفہوم سے صرف نظر کیا ہو۔

صفحہ ۳۴۱ "شملہ بقدر علم" اس قطعہ کا چوتھا مصرعہ [illegible] ہے "ناظم بھی وہ جگہ جو مقدار علم ہو" اور یہ صحیح نہیں معلوم ہوتا [illegible] "ناظم" کے بجائے لفظ "موزوں" ہوگا۔

ان فروگذاشتوں کے علاوہ بعض تشریحات ایسی بھی ہیں [illegible]
[illegible]

[illegible] "بی شخانی بھی ہیں بڑی ذی ہوش" والا قطعہ یا اسی کے مثل [illegible] قطعات۔

[illegible] تک صرف اشعار کی تشریح و تعبیر سے متعلق چند باتیں عرض [illegible] جن میں اختلاف کی گنجائش موجود ہے۔ لیکن "قطعات و رباعیات" کی کتابت میں صحت نقل کا اہتمام نہ ہونا ایک بڑی اور معتدبہ فروگذاشت ہے جس کی مثالیں اس کتاب میں بغیر کسی خاص کاوش کے بکثرت مل جاتی ہیں۔ یوں تو عام نوعیت کی کتابت کی غلطیاں اور بھی بہت ہیں مگر یہاں [illegible] ایسی غلطیوں کی جانب توجہ دلائی جاتی ہے جن کی بدولت مصرعوں کی موزونیت میں خلل واقع ہوا ہے۔ مثال کے لیے کتاب کے صفحات ذیل ملاحظہ ہوں۔ ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۵۴، ۱۶۴، ۱۷۴، ۱۷۵، ۳۱۰، ۳۲۱، ۳۳۷۔ وغیرہ۔

اگر آئندہ اشاعت میں ایسی فروگذاشتیں خصوصیت کے ساتھ نظر میں رکھی جائیں تو بہتر ہے۔

تبصرے میں جن امور پر توجہ دلائی گئی ہے ان کا مقصود کسی قسم کی تنقیص نہیں ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ یہ کام بہت اہمیت رکھتا ہے اور بھیا جی نے اس کا بیڑا اٹھا کر علم کی ایک قابل داد خدمت کی ہے۔ مگر اس کی نوعیت ہی ایسی ہے کہ اس میں ایسی فروگذاشتیں رہ جانا کچھ بعید نہیں۔ اس لیے مقصود صرف یہ ہے کہ آئندہ جو قدم اٹھایا جائے اس میں ان مواقع کو نظر میں رکھا جائے۔

امید ہے کہ یہ کتاب اہل ذوق میں خاطر خواہ مقبولیت حاصل کرے گی اور بھیا احسان الحق اور بزم اکبر کی محنت و کاوش ٹھکانے لگے گی۔

عالمی ریکارڈ کیسے حاصل ہو؟

جذبۂ یکتائی بھی عجیب دلآویز جذبہ ہے۔ مشہور ہونے، نادر اور نرالا بننے اور دوسروں سے بالکل مختلف و ممتاز مقام حاصل کرنے کی آرزو میں بعض لوگ عجیب و غریب بلکہ مضحکہ خیز حرکتیں تک کرنے سے دریغ نہیں کرتے۔ ان کا اصل مقصد یہ ہوتا ہے کہ مشہور ہوں، خواہ ناموری حاصل کرنے کا ذریعہ بدنامی ہی ہو۔ ع بدنام اگر ہوں گے تو کیا نام نہ ہوگا۔

لیکن جریدۂ عالم پر "ثبت دوام" کا تمغہ حاصل کرنے کے لیے بہرصورت ایک ریکارڈ (بلند ترین درجہ) کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر یہ عالمی ریکارڈ ہو تو کیا کہنا! ماشاء اللہ، نورٌ علیٰ نور۔ تاریخ عقل مندی میں ممکن نہ ہو تو حماقت مآبی میں ہی سہی۔ مگر ہو ایک "ریکارڈ"۔ اگر کسی طرح یہ حاصل ہوگیا تو زندگی کا اصل مقصد درجۂ کمال حاصل ہوگیا۔ غالباً اس نیک جذبہ کے تحت بعض بلند حوصلہ منچلے "بے مثال" اور ہیبت ناک جرائم تک کر بیٹھتے ہیں، بعض تعلّی کی دھن میں دلی اجاڑ کر دولت آباد آباد کرتے ہیں، بعض سقہ شاہی کے نشہ میں چمڑے کا سکہ چلا دیتے ہیں، بعض کلہ مینار بنا دیتے ہیں یا ایک فلک سیر، فلک بوس لاٹ کھڑی کر دیتے ہیں تاکہ آنے والی نسلوں میں ان کی یاد ہمیشہ ہمیشہ کے لیے تازہ رہے۔ یہ اور بات ہے کہ عام اس قسم کی عالی حوصلگی کو اپنی پست دماغی کی وجہ سے "خبط" یا "سنک" یا "دماغ کی چولیں ڈھیلی" ہو جانے سے تعبیر کرتے ہیں۔

بدقسمتی سے آجکل جذبۂ یکتائی کی تکمیل میں بعض چیزیں سنگِ راہ بن گئی ہیں، مثلاً تفتیشِ جرائم کے لیے سراغ رسانی کے فن میں ترقی ہو کر نئے نئے سائنٹفک طریقے نکل آتے ہیں۔ تعمیری سامان کے لیے قدم قدم پر پرمٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ساری دنیا میں جذبۂ مسابقت بڑھ گیا ہے۔ ایک نادر چیز کا اعلان ہوتے ہی اس سے بہتر اور نادر انکشاف کسی دوسری سمت سے ہو جاتا ہے۔

لیکن پھر بھی اعلیٰ حوصلگی کی دوسری راہیں کھلی ہوئی ہیں اور حوصلہ مند طبیعتوں نے اپنی کوششوں کا رخ دوسری سمتوں میں پھیر دیا ہے۔ چنانچہ اب حصولِ شہرت کے لیے گذشتہ زمانہ کے لمبے چوڑے اور گراں قیمت کرتبوں کے بجائے نسبتاً کم خرچ بالانشین طریقے ایجاد ہو گئے ہیں جو زیادہ مقبول اور سہل الحصول ہیں جن میں محض جسمانی مشقت اور قوتِ برداشت کے مظاہروں کی ضرورت ہوتی ہے اور جن کی بجا آوری میں یہ ندرت بھی ہے کہ "ہلدی لگے نہ پھٹکری اور رنگ آئے چوکھا ہی چوکھا"۔ پھر بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ مظاہرے کسی خاص عمر یا صنف کے ساتھ مخصوص یا محدود نہیں ہیں بلکہ مرد و عورت یا پیر و جوان، کم سن بچے اور ہونہار لڑکے سبھی ان میں قسمت آزمائی کرسکتے ہیں۔ ایک طرف تو نوجوان اور شہ زوروں کے لیے گھونسے بازوں کے دنگل، کشتیوں کے اکھاڑے یا گھوڑ دوڑوں کے میدان ہیں، دوسری طرف ... تک کے لیے ہوائی جہازوں پر طول و طویل اڑانیں (مس ایمی جانسن) ... رود بار انگلستان کی صبر آزما دو طرفہ پیراکی دعوتِ عمل دے رہی ہیں۔ بچوں اور بوڑھوں کے لیے طویل فاقہ کشی، اَن برت، جل برت حتیٰ کہ مرن برت تک کی وسعتیں موجود ہیں۔ جوع البقری کے مظاہروں میں سیکڑوں گیلن پانی پی لینا یا لاتعداد سخت ابالے ہوئے انڈے بلا سانس لیے حلق سے نیچے اتار جانا ایک مقبول طریقہ ہے۔ ہفتوں دن رات ناچتے رہنا، ستونوں پر آسن جمائے کئی کئی دن کھائے پیے بغیر رہنا یا اور کچھ نہیں تو مہینے دو مہینے بالکل ... خاموشی سے گذار دینا بھی چنداں اَن ہونی بات نہیں۔ غرض حوصلہ مندوں کا میدان ابھی بہت وسیع ہے۔

حال ہی کی تازہ خبر ہے کہ جنوبی انگلستان کے ایک حوصلہ مند منچلے نے پیچھے پاؤں (پشت کی سمت میں) چل کر پورے سولہ میل کا فاصلہ طے کیا۔ اس کا اسسٹنٹ کتا اس کے ساتھ ساتھ نہایت حیرانی سے عام طور پر اپنے منہ ہی کی طرف چلتا رہا۔ اس منچلے نے رات کے وقت ... میں پیچھے پاؤں چلنے کی مشقت طلب مشق میں پہلے پورے تین مہینے صرف کیے تھے تب جاکر کہیں یہ کمال حاصل کیا۔ پھر خوبی یہ تھی کہ سولہ میل کا فاصلہ طے کر لینے کے بعد بھی اس کا سانس نہیں اکھڑا، محض خفیف ... محسوس ہونے لگا۔

موجودہ بین الاقوامی معاملات کو دیکھتے ہوئے بھی یہی ... معلوم ہوتی ہے کیونکہ ان کے طویل مباحث میں بھی سانس نہیں اکھڑتا، سر ضرور چکرانے لگتا ہے۔

خارزارِ تصنیف و تالیف

عملی آدمی، کاروباری آدمی اور تجارت پیشہ اصحاب جو دیگر لحاظ سے تو ...دانشمند ہوتے ہیں بعض اوقات اپنے کارناموں کے متعلق ڈینگیں مارنے لگتے ہیں۔ اس کا اثر ایک پیشہ ور مصنف پر تو ویسا ہی ہوتا ہے جیسا ہم خیال ...کرتے ہیں کہ ایک لال چیتھڑے کا کسی مست بیل پر ہوتا ہے (اب ثابت ...ہو گیا ہے کہ بیل رنگ کور ہوا کرتے ہیں، لہٰذا یہ اثر محض ہماری خوش خیالی ہی تھا۔) ایسے شیخی خورے اصحاب اکثر کہا کرتے ہیں کہ "اگر مجھے وقت ہوتا تو میں اپنے ...تجربات ایک کتاب کی صورت میں قلم بند کر دیتا۔" حال ہی میں انگلستان ...مشہور مصنف مسٹر سمرسیٹ موگھام نے "مصنف کے نقطۂ نظر" کے متعلق ...نادر بیان دیا ہے جس میں فنِ تصنیف کی دماغ سوز محنت اور اس میں ...کمال کے طریقوں کا ذکر ہے۔ انھوں نے فرمایا کہ "جو شخص رنگ سازی یا ...بُرکشی کرنا چاہتا ہے وہ پہلے کسی فن کاری کے مدرسہ میں کار آموزی کے ...جاتا ہے۔ شاید یہ تمثیل کسی قدر مشتبہ ہے کیوں کہ آج کل بےشمار رنگ ساز او ...برش بلا کسی ابتدائی تعلیم و تربیت کے اس فنِ لطیف کا منھ چڑاتے نظر آتے ...اور دن بدن ان کی تعداد ترقی پر ہی ہے۔ البتہ موصوف نے فنِ موسیقی ...متعلق جو کچھ کہا وہ صحیح معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ موسیقی ایسی چیز ہے جس میں ...ہنر کی غلط بازیاں فوراً سب کو محسوس ہو جاتی ہیں اور کھرے کھوٹے سُر ...کی پرکھ جلد ہی ہو جاتی ہے۔ موصوف نے فرمایا کہ سب سے پہلی چیز جو مصنف کے لیے ضروری ہے وہ ناقابلِ ضبط جذبۂ تحریر ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو ...تعلیم اور تربیت، تجرباتِ زندگی، قدرتِ بیان وغیرہ سب ...بیکار ہیں۔"

لیکن مصنف کی بدقسمتی سے اس معاملے میں ایک اور چیز بھی قابلِ ...توجہ ہے، یعنی پڑھنے والے کا ذوقِ سلیم! کسی کتب خانے میں چلے جائیے آپ کو کتابوں کے بےشمار خواہش مند قطار در قطار پرا باندھے نظر آئیں گے ...ان میں ایسے ہوں گے جو بے سوچے سمجھے جو کتاب ہاتھ میں آئی جو اچھا بُرا ...ملا یا جو رسالہ ہاتھ لگا اسے بے تامل نوش جان کر رہے ہوں گے، ...بےنیچے اتار رہے ہوں گے۔ بعض لوگ خاص خاص مولفین یا ناشرین کو ڈھونڈتے ہوئے ملیں گے۔ کسی کا معیارِ پسند صرف کتاب کی ضخامت یا اس کی جلی کتابت ہوگی، کوئی صفحات کی زیادتی یا کمی کا شیدائی ہوگا تو کوئی صرف تصویروں کا دل دادہ۔ پھر جیسا کہ مسٹر سمرسیٹ موگھام نے فرمایا کہ "محض جذبۂ تصنیف و تالیف اس پیشہ کی کامیابی کا واحد راز نہیں۔" مزید برآں اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بعض کام چور محنت سے گھبرانے والے اور ذوقِ ادب سے سراسر محروم اشخاص بھی جو صرف قرض داروں کے تقاضوں سے مجبور ہو کر تصنیف و تالیف کے میدان میں کود پڑتے ہیں وہ بھی آخر کار شہرتِ دوام حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈاکٹر جانسن جیسے نامور ماہرِ فن مصنف کا مقولہ یاد رکھنے کے قابل ہے: "کسی سمجھ دار آدمی نے تصنیف و تالیف کی حماقت نہیں کی، بجز اس وقت کے جب کہ اس سے کوئی مالی منفعت حاصل ہونے کی امید ہو۔"

در اصل علم و ہنر کی اس کساد بازاری میں سچے موتیوں کے کتنے قدر داں ملیں گے؟ عام آنکھیں ظاہری چمک دمک نقلی حسن و آرائش کو ڈھونڈتی ہیں۔ شمع و پروانہ کے افسانوں، پردۂ سیمیں کے دلفریب مرقعوں میں جو کشش و دل بستگی ہے، وہ خشک اور ٹھوس علمی بیان و مباحث میں کہاں؟ لہٰذا بےچارے مصنف و مولف کے لیے بھی اسی زرین اصول پر کاربند ہونا ضروری ہے۔

"زمانہ با تو نہ سازد تو با زمانہ بساز"

"مرقس"

پوت کے پاؤں

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اوران کے علاج کی طرف توجہ نہیں کی گئی۔ چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں بھی ایک ماہر نفسیات مشکل سے ملے گا۔ ہمدرد صحت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض، نفسیاتی مشکلات اور تجزیہ سے متعلق مسائل پر بحث ہوتی ہے اور یہ کوشش کی جاتی ہے کہ ناظرین ہمدرد صحت کی نفسیاتی الجھنیں دُور کرنے میں ان کی مدد کی جائے۔ لیکن ادارہ یہ امر واضح کردینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے۔

"ادارہ"

لوگوں میں یہ غلط فہمی عموماً پھیلی ہوتی ہے کہ پُوت کے پاؤں پالنے میں ہی نظر آجاتے ہیں۔ پچھلے دنوں میں ایک ایسے شخص سے ملا جس پر اس کے بچپن کے تاثرات اس قدر غالب تھے کہ وہ ان سے پوری کوشش کے باوجود چھٹکارا نہیں پاسکتا تھا۔ اس نے اپنا مستقبل سکول کی ششماہی اور سالانہ رپورٹوں کے ہاتھ بیچ دیا تھا اور اپنا ہر کام اور اس کا انجام اُن نمبروں سے جانچتا تھا جو اسے سالانہ امتحانات میں ملتے رہے تھے۔ اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ مزاج اور افتاد کے متعلق بہت سی باتوں کا اندازہ بچپن ہی میں ہوجاتا ہے، مگر کسی کے مستقبل کے بارے میں کوئی قطعی فیصلہ اس عمر میں نہیں کیا جاسکتا۔

نیویارک یونیورسٹی میں ذہین بچوں کی مشاورتی کمیٹی کے ممبر ہاروئے زورباخ نے بچوں کے متعلق جو تحقیقات کی ہے اس سے پتہ چلا کہ دنیا میں جس قدر بڑے آدمی ہوتے ہیں ان میں سے بہت کم ایسے تھے جو بچپن میں نہایت ذہین تھے۔ لیکن عمر بڑھنے پر ان میں ایسی نئی خصوصیات پیدا ہوگئیں جن کی وجہ سے وہ ترقی کرتے چلے گئے۔

آج کل ڈوئیٹ آیزن ہوور امریکا میں صدارت کے امیدوار ہیں حال ہی میں انھوں نے یورپین دفاع کی مشترکہ افواج کی سپہ سالاری سے استعفیٰ دیا ہے۔ ان کا بچپن کچھ زیادہ پرامید نہیں تھا۔ ہائی سکول کا امتحان دے کر نکلے تو مستقبل کا کوئی دھندلا سا خاکہ بھی ان کے ذہن میں نہ تھا۔ پہلے کچھ دنوں برف کے ایک کارخانہ میں کام کیا اور کچھ دنوں بھٹیاں جھونکتے رہے۔ جب ویسٹ پائنٹ (فوجی درس گاہ) میں انھوں نے داخلے کی درخواست دی تو اس وقت بھی مستقبل کا کوئی واضح نقشہ ان کے دماغ میں نہ تھا، نہ کوئی جنگجوئی اور لڑنے مرنے کا جذبہ تھا جس کی وجہ سے انھوں نے ویسٹ پائنٹ میں داخلہ لیا۔ وجہ صرف یہ تھی کہ ویسٹ پائنٹ [illegible] فوجی تربیت اور تعلیم مفت ملتی تھی۔ جب اس درس گاہ کا [illegible] دیا تو کامیاب ہونے والوں میں ان کا نمبر اکسٹھواں تھا لیکن بعد میں [illegible] ہوور نے تنظیم اور لیڈرشپ کے وہ جوہر دکھائے کہ دنیا بھر کے جنگی میدانوں میں ان کا لوہا مانا جانے لگا۔

حال ہی میں ایک عزیز کو کالج میں داخل کراتے وقت یہ معلوم ہوا [illegible] تقریباً ہر ایک کالج میں فرسٹ ڈویژن میں پاس ہونے والوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ سیکنڈ ڈویژن والوں کا نمبر بعد میں آتا ہے اور تھرڈ ڈویژن والے مشکل ہی سے داخلہ پاتے ہیں۔ شاید اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے ملک میں کالج کم ہیں اور داخل ہونے والے طلبا کی تعداد بہت زیادہ [illegible] پھر بھی طلبا میں یہ امتیاز صحت مند اور اچھے نتائج پیدا کرے [illegible] ان ہی دنوں ایمہرسٹ کالج کے پریزیڈنٹ ڈاکٹر چارلس [illegible] داخلہ لینے والے بورڈوں اور استادوں کو خاص طور پر [illegible] کی ذہانت کی بنیاد پر جو داخلے ہوتے ہیں وہ نہایت نقصان [illegible] ہیں۔ چنانچہ تجربے سے یہ بات بارہا ثابت ہوچکی ہے کہ نہایت عمدہ [illegible] حاصل کرنے والے طلبا آئندہ چل کر نہایت کامیاب [illegible] ہی کیا ترقی کے لیے غیر معمولی ذہانت کی عمر کے کسی حصے [illegible] نہیں ہوتی۔ یہ بات نہیں کہ آدمی غیر معمولی ذہانت اور [illegible] نہیں کرتا۔ بے شک غیر معمولی ذہانت کے ذریعہ بھی ترقی کی جا [illegible] یہ یاد رکھیے کہ یہ بھی ترقی کے لوازمات میں سے ایک ہے [illegible] ترقی کا صرف یہی ذریعہ ہے۔

گاندھی جی کے بچپن پر نظر ڈال لیجیے۔ کیا "تلاش حق [illegible]

...پڑھ کر آپ یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ لڑکا آگے چل کر اس قدر عظیم الشان ... بنے گا۔ سکول سے بھاگنے والا، اصطبل صاف کرنے والا مصطفیٰ اگر ... تو ... نئی روح پھونک سکتا ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ جن کا بچپن ... بھی مصطفیٰ کے بچپن سے بدتر نہ تھا، شہرت دوام کا تاج ... ہیں۔

... وِلیٹ نے کولمبیا اسکول کا امتحان بہت ہی کم نمبروں ... تھا۔ البرٹ آئن شٹائن کو غبی طالب علم تصور کیا جاتا تھا، مگر ... نے اپنے اپنے دائرے میں زبردست ترقی کی بلکہ سچ تو یہ ہے کہ

اے روشنیٔ طبع تو برمن بلاشدی

... رٹا ہولنگ ورتھ نے بچوں کی ذہانت پر جو تحقیقات کی ... سے معلوم ہوا کہ جن بچوں کو ذہانت میں ۱۵۵ نمبر (اچھے ذہین بچے کے ... مقرر ہیں) ملتے ہیں وہ عام طور پر ناکام ثابت ہوتے ہیں وہ ... ذہنی ناہلیت کی وجہ سے نہ تو دوسرے لوگوں کو سمجھ سکتے ہیں اور ... بات سمجھا سکتے ہیں۔ ایک یہ بھی اندازہ لگایا گیا ہے کہ جو لوگ سماجی ... اخلاقی طور پر دوسروں سے میل جول نہیں رکھ سکتے۔ وہ ذہانت ... غیر معمولی قابلیت کے دامن میں پناہ لیتے ہیں اور کبھی ترقی نہیں کرتے۔

میں نے پچھلی مرتبہ یہ بات بتائی تھی کہ ترقی کے لیے بنیادی چیز اس ... بہت سی ایسی صلاحیتیں صرف اس وقت بیدار ہوتی ہیں ... سامنے کوئی مقصد ہو اور اس کے حصول کی صحیح خواہش۔

... زندگی میں اور بعض اوقات جوانی کے آخری ایام تک بعض ... کی وجہ سے ترقی نہیں کر سکتے کہ ان کے سامنے کوئی نصب العین ... ہوتا۔ ... اپنی زندگی میں کسی چیلنج سے واسطہ نہیں پڑتا اور زندگی ... تقاضے یا تو آسانی سے آسودہ ہوتے رہتے ہیں یا بغیر کسی ... کے دبتے رہتے ہیں۔ آپ نے ہنری فورڈ کا نام سنا ہے۔ اس کے ... نہیں سنا۔ اس کا بھی یہی نام تھا۔ اسے ہنری فورڈ ... ہیں۔ ان حضرت نے انجینئرنگ کالج چھوڑ کر آوارہ گردی اختیار ... چنانچہ کوئی یونیورسٹی ڈگری حاصل نہ کر سکے۔ دن بھر موٹر میں ... کرتے۔

... ان کے والد ایڈسل فورڈ کا انتقال ہو گیا۔ اب بیاسی ... بوڑھے فورڈ کے سامنے ایک طرف تو فورڈ خاندان کا تاریک ... تھا اور دوسری طرف آوارہ پوتا۔ مگر جیسے ہی یہ آوارہ پوتا فورڈ کمپنی کا پریذیڈنٹ بنا، کمپنی کی حالت ہی بدل گئی۔ فورڈ آرگنائزیشن جو مستقل تباہی کی طرف جا رہی تھی ایک دم ترقی کرنے لگی تین سال کے عرصہ میں یہ نوجوان امریکا کا سب سے بڑا تاجر مانا جانے لگا۔

"میں اپنے والد کا اکلوتا بچہ تھا۔ ۱۹۰۷ء میں جب ان کا انتقال ہونے لگا تو انھوں نے مجھے پاس بلا کر کہا "اب میرا وقت قریب ہے افسوس میرے پاس کچھ بھی نہیں جو میں تمھارے لیے چھوڑ جاؤں تمھیں دنیا میں خود ہی اپنے لیے جد و جہد کرنی ہوگی۔ جہاں تک تمھاری شکل و صورت کا تعلق ہے تم وجیہہ بھی نہیں ہو، کسی بڑے باپ کے بیٹے بھی نہیں ہو جو باپ دادا کا نام بیچ سکو، پیسہ بھی تمھارے پاس نہیں ہے۔ تاہم میں ورثہ میں تمھارے لیے تین اصول چھوڑے جاتا ہوں۔ اگر تم نے ان پر عمل کیا تو یقین ہے کہ کامرانی تمھارے قدم چومے گی۔

اول کبھی "لوگ سے" نہ ڈرنا۔ دنیا میں بڑے سے بڑا آدمی اگر ڈرتا ہے تو "لوگ سے"۔ بڑے بڑے جنرل جو طاقتور سے طاقتور دشمن کا مقابلہ کرنے کو تیار رہتے ہیں "لوگ" سے ڈرتے ہیں۔ جب کوئی کام کرنے لگو کوئی فیصلہ کرو، کوئی قدم اٹھاؤ تو ہرگز اس بات کا خیال نہ کرنا کہ لوگ کیا کہیں گے۔

دوسرے کبھی بہت ساز سامان جمع نہ کرنا۔ تم کبھی اس ساز و سامان کے مالک نہیں بن سکتے۔ البتہ ساز و سامان تمھارا مالک بن جائیگا۔ اور تمھارا ہر قول و فعل اسی بے جان آقا کے ماتحت ہو جائیگا۔

تیسرے اپنی ذات پر ہنسنا سیکھو۔ ہر شخص کی زندگی کا ایک مضحکہ خیز پہلو ہوتا ہے۔ پھر خود ہی اس پہلو پر کیوں نہ ہنس لو۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ لوگ جب تم پر ہنسیں گے تو تمھیں ناگوار نہیں گزرے گا اور ناراض ہونے میں جو قوت ضائع ہوتی ہے وہ محفوظ رہیگی۔

ایلسا میکسویل

براڈ کاسٹ

یارانِ میکدہ

یارانِ میکدہ کے نام سے تبادلِ خیالات اور بحث و نظر کے لیے جو صفحہ مخصوص ہے وہ ادارہ ہمدردِ صحت یا کسی خاص ... فکر کا ترجمان نہیں اِس صفحہ میں ابوسعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس تبادل خیال میں حصہ لے سکتے ہیں ——— "ہمدردِ صحت"

پچھلے کچھ دنوں سے میکدہ میں اس خاکسار کی سخت مخالفت ہو رہی ہے اور لوگ یہ سمجھ رہے ہیں کہ ابوسعد نہ پیرِ مغاں ہے نہ پیرِ خرابات نہ ساقی ہے نہ مے فروش پھر اسے زیادہ بولنے کا حق کیوں ہو۔ فرمایئے میں نے یہ حق کب طلب کیا ہے جب دوسرے میخوار بولیں ہی نہیں تو میں کیا کروں اِس سلسلے میں سب سے پُرلطف خط ایک ایسے "شیخ" کا آیا ہے جو خلاف شرع تھوکتے بھی نہیں۔ فرماتے ہیں:۔ "الخناس الذی یوسوس فی صدور الناس کی مجسم تفسیر ابوسعد ہے۔ یہ شخص بظاہر نہایت بھولے پن سے سوال کرتا ہے اور اس انداز سے کرتا ہے کہ اسی سوال میں جواب بھی مل جاتا ہے۔ پھر خود ہی پورے مسئلے سے بے تعلقی اور اپنی غیر جانبداری کا اعلان کر دیتا ہے غور سے دیکھیے تو معلوم ہوگا کہ ایک معصوم سے سوال کے ذریعہ ابوسعد پڑھنے والے کے دل میں زندگی کی مسلمہ اقدار کے خلاف ایک شبہ اور بغاوت کا جذبہ پیدا کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس شر الوسواس سے ہر شخص کو بچائے"۔

ایک اور میخوار نے لکھا ہے ابھی تھوڑے دن ہوئے ابوسعد نے ادیبوں کو مطعون کرتے ہوئے لکھا تھا کہ ان پر فرائڈ سوار ہے۔ وہ یہ لکھنا بھول گئے کہ خود ان کا ذہن کس فن میں گرفتار ہے۔ جولائی سے اب تک انھوں نے میکدہ میں نو یا دس بار "تلذذ بالمثل" کی اصطلاح استعمال فرمائی ہے۔ کیا یہ مناسب ہوگا کہ وہ کسی ماہر سے اپنی تحلیلِ نفسی کرالیں"۔

صحیح فرمایا آپ نے! ایک مولوی صاحب وعظ میں ابلیس سے بچنے کی تلقین فرما رہے تھے۔ وعظ ختم ہونے پر ناظرین میں سے ایک صاحب بولے۔ یہ مولوی تو خود ابلیس ہی دیکھتے نہیں وعظ میں اس نے بارہ مرتبہ لفظ ابلیس استعمال کیا ہے افسوس ہے کہ ان دونوں صاحبوں نے اپنا نام شائع کرنے کی اجازت نہ دی۔ مگر ایک ایسے صاحب بھی ہیں جنھوں نے زیادہ اخلاقی جرأت سے کام لیا ہے۔ جناب برج لال جگی رعنا مجھ پر بگڑے ہیں میں نے اردو انشا کے متعلق جو لکھا تھا اس پر اعتراض کرتے ہوئے کہتے ہیں: مجھے تو بسم اللہ ہی غلط معلوم دیتی ہے۔ ارشاد ہوا ہے "یادش بخیر" پچھلے دنوں اتر پردیش میں "یادش بخیر میں جوش ضمیر کا آیا اس کا مرجع پچھلے دنوں ٹھہرتا ہے۔ مگر غالباً صاحب تحریر کا یہ منشا نہیں۔ ان کا منشا اردو ہی ہو سکتا ہے جو اتر پردیش کے بعد وارد ہوتا ہے۔ جاننا چاہیے کہ اضمار قبل الذکر کی نہایت بھدی مثال ہے۔ معاف فرمائیں۔ یہ شبہ ہوتا ہے کہ لکھنے والے کو انشا پردازی سے مس نہیں ہے یا وہ اس سے بیگانہ ہو گئے ہیں ایسی بہت سی غلطیں انکی تحریر میں ہیں"۔

میں نے اردو کی ترقی کے لیے کوئی ٹھوس کام کرنے کی تجویز پیش کی تھی ... متعلق رعنا صاحب کہتے ہیں "اس آپکا ٹھوس کام تو وہ بہت کچھ ہو چکا ... ہو رہا ہے۔ اردو والوں نے پچھلی ڈیڑھ صدی میں اردو زبان کی قواعد ... سی جید اور مکمل کتابیں لکھی ہیں مگر اس کا کیا علاج کہ جس چیز کی ... علم نہیں اس پر آپ قلم برداشتہ لکھے چلے جاتے ہیں۔ آپکی جرأت ... فرمایئے رعنا صاحب کے ان اعتراضات کے بعد اب ...

ہائے کھل گئی ہیچ مدانی میری

اب اردو انشا کی بات چلی ہے تو تقریر کا حال بھی سن لیجیے ... اسمبلی میں جو کارروائی ہندی میں ہوتی ہے اس سے دلی کا ایک انگریزی ... از حد ناراض ہے۔ اداریہ نگار کا کہنا ہے کہ ہندی قتل ہو رہی ہے اور ... کے لوگ نہیں بلکہ یو۔ پی کے وہ لوگ اسے قتل کر رہے ہیں جو ہندی ... طرح واقف ہیں مثلاً اسمبلی کی مجلس مراعات میں ایک صاحب نے ...

"اب سوال یہ رہ جاتا ہے کہ وہ پائنٹ آپ یفر کریں تھرڈ ممبے گورنمنٹ ... کیا جائے کہ وہ نیوز کس نے دی اور اس کے خلاف ڈائرکٹلی ...

اس مجلس کے دوسرے رکن نہال احمد صاحب نے فرمایا

"منسٹرل بنچیز سے اپنے لیے گائڈنس سیک نہیں کیا ہے۔

گزر چکی ہے یہ فصلِ بہار ہم پر بھی۔ مجھے یہ فقرہ پڑھ کر مولوی ... مرحوم کی ایک تقریر یاد آگئی۔ آپ بھی سن لیجیے:۔

"فاؤنڈرز آف اسلامیہ کالج کس کو کہا جاتے ... اس کے فاؤنڈرز ہیں۔ کالج بند ہو جائے گا تو وہی ... شن دنیا میں فضیحت ہوں گے۔ اسلامیہ کالج کا گریڈ ... کالج تو تمھارے سر پڑا ہے۔ اب تمھاری آنر اس کے ساتھ ... اپنی آنر کو وِنڈی کیٹ کرو۔ فنڈز کے جمع ہوتے پیچھے ان کا ... کرنے سے زیادہ مشکل ہے"۔

شاید ہر زبان کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے۔ چلتے چلتے ایک ... لیجیے:۔ ایک شائستہ نوجوان خاتون کو ایک کنوارے کی ... ملے تو ایک خالی مگر مختصر مکان سے بھی کام چل سکتا ہے"۔

(مے باقی دمیدہ باقی)

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(ایک کوہستانی جراح کے قلم سے)

...بدہ کے شمال میں سیس گاؤں کا مکانی
...دار) میرا بڑا دوست تھا۔ وہ اکثر
...دیسولیوں وغیرہ کے جراحیاتی مریض میرے
...تا تھا۔ کبھی کبھی میں دوستوں کے ساتھ اسکے
...بہلاتے ہوئے کھیتوں کے ہرن کے شکار
کو بھی چلا جاتا جس کے لیے قیامگاہ سے کوئی پندرہ
...میں دور جانا پڑتا اور راستہ میں دریائے نربدا
...ڈونگیوں (چھوٹی کشتیوں) پر عبور کرنا پڑتا۔ آ
...کی تعطیلات میں ہماری پارٹی اس کے کھیتوں
...ہرن کے شکار ہی کو پاس کے گاؤں سے ایک مریضہ
...نازک حالت کی خبر آئی اور ہمیں فوراً وہاں جانا پڑا۔
گاؤں میں پہنچتے پہنچتے ہمیں شام ہوگئی۔ چوپال میں
...عورت دیہاتیوں کا ایک جھمگٹ کے مکان کے سامنے
...تھا اور اندر سے عورتوں کی چیخ پکار سنائی دے رہی تھی۔ مریضہ چار روز
...دردِ زہ میں مبتلا تھی۔ بہ ہزار دقت جب عورتوں کے ہجوم کو دور کیا
...معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ دو دن سے دردِ زہ بند ہیں بکثرت خون نکل گیا ہے
...ضعف کی حالت ہے۔ بچہ باہر نہیں نکلا۔ باہر اور بڑی بوڑھیوں کی تشخیص
...پیٹ میں بچہ پھنسا ہوا ہے۔ میرے پاس اس وقت زچگی کرانے کے چمٹے اور
...آلات تو موجود نہ تھے اور مریضہ کو اس نازک حالت میں بیس میل دور
...لے جانا بھی محال تھا، اس لیے اولین طبی امداد جو کچھ ان ہنگامی
...حالت میں ممکن تھی اسی سے کام لینا پڑا۔ خوش قسمتی سے میرا ہینڈ بیگ اور پچکاری
...کا بکس ساتھ تھا اور ایک تجربہ کار وارڈ بوائے موتی رام جو جراحی عملیات میں
...مجھے مدد دیا کرتا تھا وہ بھی موجود تھا۔ اسکی چابکدستی سے جلد ہی ضروری سامان
...ٹمٹماتے ہوئے دیے کی روشنی میں سب سے پہلے مریضہ کی وریدوں میں
...کا انشراب کیا گیا اور پچوٹرین دغدہ نخامیہ کے پچھلے حصے کا جوہر) کی پچکار
...کچھ دیر میں خفیف دردِ زہ اٹھنے لگے اور بچہ کا سر نیچے سرکا۔ انگلی سے
...کرنے پر معلوم ہوا کہ سر کے قدامی ابھرے ہوئے حصہ میں ایک بڑا سوراخ ہے!
...ٹٹولنے پر اسکے دماغ کا کچھ خون آلود مادہ بھی نیچے بہہ کر ٹپکا! ہم سب حیران

تھے کہ یا الٰہی یہ ماجرا کیا ہے؟ بہت کچھ ٹٹولا، پوچھا تاچھا
آخر لوپل جرح و قدح کے بعد حاضرین میں سے ایک
بڑھیا نے رکتے رکتے کہا "اس کے دھنی (شوہر) سے پوچھو جی"
اس سے جو کچھ معلوم ہوسکا اسکا خلاصہ سنیئے
ہوا کہ جب دو دن دو رات تک زچگی کی تکلیف رہی اور پھر
زوردار دردوں کے اثر سے بچہ نیچے سرکا تو گاؤں کی
دائی نے اس کا اگلا حصہ انگلی سے محسوس کرکے اعلان کردیا
پیٹ میں بچہ نہیں ہے۔ ماتا جی کا بھتنا ہے! اور جو مریضہ
کو جیتا نہ چھوڑیگا۔" اب مریضہ کی تکلیف دیکھ کر شوہر
دیوانہ وار بیتاب ہوگیا اور اس نے بلا سوچے سمجھے باورچی خانے
کی سنسی (نوکدار چمٹا) اندر داخل کرکے بچہ کے سر کو چھید
دیا۔ درد رک گئے۔ بچہ اندر پھنسا رہا۔
اس حادثہ کو تقریباً دو دن اور گزر گئے مگر زچگی نہ
ہو سکی تھی نہ ہوئی دردِ زہ یکسر بند ہوگئے، خون بے تحاشا نکل گیا اور مریضہ کی حالت ردی ہوگئی۔
اس حالہ پر ہماری شکاری پارٹی کی آمد کی خبر نے گاؤں والوں میں ہلچل مچادی اور ہم بلائے گئے۔ پچوٹرین کی پچکاری سے درد تو اٹھے مگر خفیف اور بے اثر۔ بچہ کا سوراخ دار مرحصہ اسفل
سے کچھ اوپر آکر رک گیا۔ اسوقت بہت افسوس ہوا کہ سیر شکار کے موقعوں پر بھی آلات
زچگی ضرور ہونے چاہیے تھے۔ یہ حالت کلابیب منفل (لو فارسیپس) کی طالب تھی۔ یعنی
چھوٹے دلادتی چمٹے کے استعمال سے جن سے سر کو بآسانی گرفت میں لیکر بچہ نکالا جا
سکتا۔ یہ کلابیب موجود نہ تھے۔ مگر مثل ہے کہ "ضرورت ایجاد کی ماں ہے"۔ موتی رام وارڈ بوائے نے
میرا اشارے سے جلد ہی ایک مضبوط دُہری بندش (ڈبل بینڈیج) کی لمبی دھجی جو شل دیکر پیش کی جس کے
سر کو بچہ کے سر کے بازو سے اوپر گزار کر بچہ کی بغل میں ایک حلقہ ڈالکر اسے نیچے کھینچا گیا۔ خدا خدا
کرکے بچہ پیدا ہوگیا مگر کیا بچہ! یقین فرمائیے وہ کوئی معمولی بچہ نہ تھا۔ اس کے سوراخ دار سر کے پہلو میں ایک
دوسرا سر بھی چپکا ہوا تھا اور دونوں سر ایک ہی دھڑ پر چسپاں تھے جسکے صرف دو ہاتھ اور دو پاؤں تھے۔
درصل بچہ دو سرا لا بھتنا تھا۔ تعجب ہوا کہ گاؤں کی بوڑھیوں نے محض ٹٹول کر اس کی تشخیص
کیسے کرلی تھی۔ کبھی کبھی ایسے عجیب الخلقت جنین کی پیدائش قدرت کی بے قاعدگی کی شہادت
دیتی ہے۔ مگر اس کے اسباب علل اور فلسفہ پر تفصیلی نظر ڈالنے کا یہاں موقع نہیں ہے۔
بہر حال اس دوا دوش میں اگرچہ ہماری پارٹی اپنے اصل مقصد (ہرن کے شکار)
میں ناکام رہی مگر شکر ہے کہ غریب زچہ کے پیٹ سے وہ دو سر کا بھتنا تو نکل گیا اور طویل
عفونتی بخار کے بعد غریب زچہ کی جان بھی بچ گئی۔

ناریل:۔ ناریل (کھوپرا) سے تقریباً ہر شخص واقف ہے۔ اس کے درخت کھجور یا تاڑ کے مانند ہوتے ہیں جو جزیرہ سیلون (لنکا) میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ خربوزے کے برابر پھل لگتے ہیں جن کے اندر سے سفید اور شیریں مغز نکلتا ہے جو مغز نارجیل یا کھوپرے کی گری یا صرف کھوپرا کہلاتا ہے۔ تازہ کھوپرے میں شیرینی مائل سفید پانی بھرا رہتا ہے جو کھوپرے کا دُودھ کہلاتا ہے۔ خشک کھوپرے سے تیل نکالا جاتا ہے جو کھانے میں گھی کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آتا ہے۔

کھوپرے میں غذائی اجزا ہیں اس لیے اس کے کھانے سے بدن طاقت ور اور فربہ ہو سکتا ہے اور قوت باہ بھی بڑھتی ہے اسی لیے اس کو حلوے اور مٹھائیوں میں ڈال کر کھاتے ہیں نیز اس کی معجونیں اور پاک بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

کھوپرا بالخاصہ جنین پر اثر انداز ہوتا ہے۔ چنانچہ زمانہ حمل میں کھوپرا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دُور ہوتی اور تن درست و توانا خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔ کھوپرا کھانے سے چیچک نہیں نکلتی۔ اگر چیچک کے زمانہ میں بچہ کی ماں روزانہ ۲، ۴ تولے کھوپرا کھائے اور جب بچہ دُودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو روزانہ ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک کھوپرا کھلائے تو بچہ چیچک سے محفوظ رہے گا۔

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے نہایت مفید چیز ہے، بینائی کو تیز کرتا ہے اور گردوں کو قوت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لیے اسے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

کھوپرا پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلاس پاپڑہ برابر وزن باریک پیس کر تھوڑا گڑ ملا کر بقدر تین ماشہ کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں مستعمل ہے۔ بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اگر بچہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشہ دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

پرانے کھوپرے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ دیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینک کر اوپر سے اسی کو نیم گرم باندھ دیں، چوٹ کا درد دور ہو جائے گا اور سوجن تحلیل ہو جائے گی۔

کھوپرے کے اوپر جو ریشہ دار چھلکا ہے اس کو جلا کر راکھ بنالیں اور ان کے برابر وزن کھانڈ ملا کر ایک ایک تولہ تین دن تک پانی کے ساتھ پھانکیں۔ بواسیر کا خون بند ہو جائیگا۔ کثرتِ حیض میں کھلانے سے بھی فائدہ دیتا ہے۔

کھوپرے کا دودھ:۔ تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے، یہ بھی بدن کو غذائیت دیتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے فوراً دُور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

نیم:۔ برصغیر کا مشہور درخت ہے۔ موسمِ گرما میں اس پر پھول آتا ہے جس کی بھینی بھینی خوشبو سے فضا معطر ہو جاتی ہے۔ اساڑھ ساون میں پھل آتا ہے جو دانہ انگور کے برابر گول بیضوی شکل کا ہوتا ہے اور نبولی کہلاتا ہے۔

کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ تلخ ہوتا ہے۔ پکنے پر ان کی رنگت زرد ہو جاتی ہے اور مزہ قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گٹھلیوں سے مینگ نکلتی ہے۔ اس کو کولھو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے جو روغن نیم کہلاتا ہے۔

بعض نیم کے درختوں سے تاڑ اور کھجور کے مانند شیریں مائل پانی نکلنے لگتا ہے۔ اس کو "نیم کا مد" کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزا تلخ ہوتے ہیں اور ان کی یہ تلخی ایک ضرب المثل بن گئی ہے۔ لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر تلخ ہے اسی قدر فوائد کے لحاظ سے شیریں ہے۔ اس کے تمام اجزا پتے، پھول، پھل، چھال بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

نیم کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے اس کو مکانوں کے صحن میں لگاتے ہیں۔ گرمیوں میں اس کے سایہ کے نیچے آرام کرتے ہیں۔

اس کی شاخوں سے مسواک (داتون) کرنا منھ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو مضبوط کرتا اور ان کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ اگر دانتوں میں کیڑا لگا ہو، یا پائیوریا کی شکایت ہو تو اس حالت میں فائدہ دیتا ہے۔

نیم کے پتے اعلیٰ درجہ کے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماشہ پتے لیکر سات عدد کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داد، پھوڑے پھنسیاں حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پکا کر پھوڑتے ہیں اور زخموں سے مواد کو خارج کر کے پاک صاف کرتے ہیں۔ اس غرض کے لیے نیم کے پتوں کو کچل کر گولا سا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا گولا نکال کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں پر باندھیں۔

حمام میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو جوشاندے سے دھوتے ہیں۔ نہایت عمدہ دافع تعفن (اینٹی سیپٹک) دوا ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے پاک صاف کر کے بہت جلد زخم اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی چھال بھی مصفی خون ہے۔ اس کے علاوہ ان کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی خارش کے لیے نہایت مفید ہے۔ نیم کے پھول بقدر ضرورت لیکر روئی میں لپیٹ کر بتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلائیں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل چھ ماشے، پھٹکری بھونی ہوئی ایک ماشہ کو مکھن ۲ تولے میں ملا کر کانسی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑ دیا اور آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں میں خارش ہوگی تو وہ رفع ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی اگ آئیں گے۔

نبولی (نیم کے پھل) بھی مصفی خون ہیں۔ پکی نبولیاں چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

نبولیوں کی مینگ: یہ بواسیر میں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی بواسیر میں کھلاتے ہیں۔ چنانچہ مغز تخم نیم ۲ تولہ کے ساتھ مرچ سیاہ اور گوگل ہر ایک ایک ماشہ ملا کر گولیاں جنگلی بیر کے برابر بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی تخموں کے مانند نکالا جاتا ہے۔ نہایت قوی دافع تعفن ہے۔ اس کو سڑے ہوتے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے لگانے سے مر جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر متعفن زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوؤں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا مد: اعلیٰ درجہ کا مصفی خون اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے پھنسی اور آتشک جذام بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مد روزانہ ۲ تولے سے ۴ تولے تک پینا چاہیے۔

اس مہینے کا پھل ——— جامن

برصغیر ہند و پاکستان میں آم کے باغات میں جامن کے درخت بھی ہوتے ہیں بلکہ بعض باغات کے گرداگرد جامن کے درختوں کو بطور باڑھ کے لگا دیتے ہیں۔ آم کے ساتھ ہی جامن کی فصل بھی آتی ہے۔ اس کا بڑا درخت بھی ہوتا ہے۔ پتے چکنے پیپل کے پتوں کے مشابہ لیکن ان کے مقابلہ میں لمبوترے سے ہوتے ہیں۔ پھل بڑے انگور یا گردندے کے برابر سے لے کر چھوٹے انگور کے برابر ہوتے ہیں۔ کچی جامنوں کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن جب یہ پکنے لگتی ہیں تو ان کا رنگ سرخ ہونے لگتا ہے یہاں تک کہ خوب پکنے پر اودے سیاہ رنگ کی ہو جاتی ہیں۔ مدراس میں سفید رنگ کی جامنیں بھی ہوتی ہیں لیکن عموماً اودی سیاہ رنگ کی پائی جاتی ہیں اور کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ موٹی گودے دار جامن سب سے بہتر سمجھی جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی بہت چھوٹی ہوتی ہے اس کو پیدانہ جامن کہتے ہیں۔ دوسری قسم کی جامن میں گودا کم اور گٹھلی بڑی ہوتی ہے اس کو کاٹھا جامن کہتے ہیں اور یہ اچھی نہیں سمجھی جاتی۔ ایک تیسری قسم کی جامن جو بھادوں کے مہینے میں پکتی ہے، یہ بھی کاٹھا کے مانند ہے لیکن اس سے چھوٹی ہوتی ہے اس کو جمبوا اور بھدیہ جامن کہتے ہیں۔

مزاج کے اعتبار سے جامنیں ٹھنڈی ہوتی ہیں۔ یہ بطور ایک پھل کے کھائی جاتی ہیں۔ خوب پکی ہوئی جامنیں اچھی ہوتی ہیں۔ ان میں شکر اور فولادی اجزا پائے جاتے ہیں۔ یہ بدن کو غذائیت دیتی ہیں لیکن ان کے کھانے سے پیٹ میں گرانی پیدا ہو جاتی ہے اور قبض لاحق ہو جاتا ہے بلکہ بعض اوقات ان کے زیادہ کھانے سے قولنج کے مانند درد ہونے لگتا ہے خصوصاً جب ان کو نہار منھ کھایا جائے۔

صفراوی مزاج اشخاص کے لیے نیز ان لوگوں کے لیے جن کے معدے اور جگر میں حرارت کا غلبہ ہو جامنیں بہت مفید ہوتی ہیں۔ صفراوی دست ان کے کھانے سے رک جاتے ہیں، معدہ، جگر اور آنتوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ خون اور صفرا کے غلبہ کو تسکین ہوتی ہے۔

جامنیں آم کی مصلح ہیں اور جامنوں کا مصلح آم کو سمجھا جاتا ہے، یعنی آم کھانے کے بعد اگر جامنیں کھائی جاتی ہیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے کھانے سے جو نفخ پیدا ہو جاتا ہے وہ جلد دور ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جامنیں کھانے کے بعد آم کھانے سے جامنوں کی گرانی اور ثقل رفع ہو جاتا ہے اور وہ قبض نہیں کرتیں۔

جامنیں کھانے کا طریقہ: جامنیں کھانے کا بہتر طریقہ [illegible] عمدہ پکی ہوئی جامنوں کو ایک کوزے یا گہری طشتری میں ڈال [illegible] کے مطابق نمک باریک پیس کر چھڑکیں۔ اس کے بعد ان کو اس طرح [illegible] دیں کہ نمک تمام جامنوں پر اچھی طرح لگ جائے۔ اس کے بعد کھا[illegible] ترکیب سے جامنیں خوش مزہ ہو جاتی ہیں اور ان کی گرانی کی اصلاح [illegible] ہے۔ جامنوں کی مقدار خوراک اگرچہ بعض لوگ جامنیں کافی مقد[illegible] لیتے ہیں لیکن ایک چھٹانک سے زیادہ کھانا قطعاً مناسب نہیں ہے۔

جامنوں کا سرکہ: جامنوں کا سرکہ بھی تیار کیا جاتا ہے [illegible] جگر کے امراض میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب [illegible] اس کو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ جامنوں کو کچل کر ان کا رس [illegible] ہیں اور اس کے بعد ایک مستعملہ گھڑے میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں [illegible] میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے تو چھان کر بوتلوں میں رکھ لیتے ہیں۔ [illegible] اور شربت بھی بنایا جاتا ہے۔ رُب بنانے کے لیے جامنوں کا رس [illegible] ہیں۔ جب وہ گاڑھا ہونے لگتا ہے تو اس میں قند شامل کر کے [illegible] یہاں تک کہ گاڑھا قوام ہو جاتا ہے۔ شربت تیار کرنے کے لیے [illegible] رس آدھ سیر میں قند ایک سیر شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکاتے ہیں [illegible] کا قوام بن جاتا ہے تو اس کو بوتلوں میں بھر کر رکھ لیتے ہیں۔

یہ رُب اور شربت صفراوی دستوں کو روکنے اور گرمی [illegible] کے معدے، جگر اور آنتوں کے ضعف کو دور کرنے کے لیے [illegible]

جامن کے دوسرے اجزا بھی متعدد امراض میں بطور [illegible] کیے جاتے ہیں۔

جامن کی گٹھلی: دستوں کو بند کرتی اور ذیابیطس میں [illegible] کو روکتی ہے۔ اس غرض کے لیے اس کو وید اور اطبا صاحبان [illegible] کراتے ہیں اور ڈاکٹر صاحبان بھی ——— چنانچہ ڈاکٹر [illegible] جامن کی گٹھلی کا سفوف بنا کر اور جامن کا سیال رُب (ایکسٹرکٹ) [illegible] مرض ذیابیطس میں مستعمل ہے اور دستوں کو بند کرنے کے لیے [illegible] جاتا ہے۔

متحرک مخزن ادویہ

گھروں پر دواؤں کے گودام! حیوانی حاصلات سے انسانی امراض کا علاج

بنی نوع انسان کو نفع پہنچانے والی کتنی ہی دوائیں اور کیمیائی مرکبات حیوانی [illegible] سے حاصل ہوتے ہیں بعض سحرکار ادویہ کی تیاری کے لیے بھی ابتک دوسرے تالیفی ذرائع [illegible] سستے نباتی ماخذ کی تلاش کی جارہی ہے۔ مگر تاحال سائنسدان سخت [illegible] سی دواؤں اور کیمیائی مرکبات کے لیے ذبح خانوں سے حاصل شدہ چیزوں ہی [illegible] پر مجبور ہیں۔

ذبح خانوں کے جانوروں کا گوشت آپکے دسترخوانوں کے لیے بھیجنے سے پہلے گوشت فروش ان چیزیں کاٹ کر نکال لیتا ہے جو گوناگوں دوائی فائدے رکھتی ہیں۔ جگی [illegible] خطر بنادیتی ہیں، معدہ کو سکون بخشتی اور ہضم کو مدد پہنچاتی ہیں۔ قلب کی [illegible] جمے ہوئے خون کے لوتھڑوں کو حل کردیتی ہیں گردن کی سست گلٹی (درقیہ) کو تحریک پہنچاتی ہیں۔ خون کی کمی (نقص الدم) کو دور کرتی ہیں اور آپکے خوابیدہ جذبات و احساسات کو بیدار و برانگیختہ کرکے نیا جوش و ولولہ پیدا کردیتی ہیں جس سے [illegible] کی امنگوں سے مست اور عشق و محبت کے جذبات سے سرشار ہوجاتے ہیں۔

حیوانی ادویہ کا استعمال آج سے تقریباً ۸۰ سال پہلے شروع ہوا اور اب تک ان میں جدید [illegible] انکشافات سے برابر اضافے ہورہے ہیں۔

سب سے پہلی حیوانی دوا پیپسین (ہضمین)، تھی جو خنزیر کے معدہ کی اندرونی جھلی [illegible] ہاضمہ میں مدد دیتی ہے اور اپنے وزن سے تین ہزار گنا زائد انڈے کی سفیدی (البیومن) کو ہضم کردیتی ہے۔ ابتدائی پیپسین خام صورت میں حاصل [illegible] بعد کیمیائی تحقیقات سے اس کے خلاصے میں ایک اور چیز میوسین [illegible] پائی گئی جو معدے کے زخموں (قروح معدہ) میں مفید ہوتی ہے۔

دوسری حیوانی دوا کا انکشاف ۱۸۹۲ء میں ہوا: یہ مڈی سن [illegible] نامی شہر میں محض اتفاق سے ایک ڈاکٹر کے زیر علاج مریضہ کی بدولت ہوا جسکی [illegible] کی گلٹی (درقیہ) سکڑ کر رہ گئی تھی اور جسکی وجہ سے وہ قریب المرگ حالت [illegible] گئی تھی۔ ڈاکٹر نے دوسرے معالجات سے مایوس ہونے کے بعد محض اٹکل سے مریضہ کو مویشی کے خشک درقی غدود استعمال کرائے جس سے اسکی حالت بہتر سے بہتر ہوگئی۔ اس مریضہ کے متعلق آخری اطلاعات سے (جو ۱۹۲۹ء میں موصول ہوئیں) ظاہر ہوا کہ یہ اب بھی گوشت فروش سے درقی غدود لیکر استعمال کررہی ہے۔

ان دوا ابتدائی حیوانی اشیا سے حیوانی ادویہ کی صنعت نے جنم لیا۔ اس صنعت میں سائنس کے نئے نئے انکشافات کے تحت تغیر و تبدل اور مزید جز رہوتا رہا ہے۔ حیوانی ادویہ کے بعض تالیفی یا نباتاتی بدل نسبتاً زیادہ سستے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اب بعض نسوانی جنسی ہارمون مویشی اور بھیڑوں کی تناسلی گلٹیوں کے بجائے روغن سویابین سے تیار کیے جاتے ہیں اور بعض مردانہ ہارمونوں کی تیاری میں حیوانوں سے نکالا ہوا کولیسٹرال تالیفی عمل میں محض ایک درمیانی وسیلے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن تمام حیوانی ادویہ کو غیر حیوانی ذرائع سے حاصل کرنا ابھی تک ایک دور کی منزل ہے۔ پھر یہ بات بھی ہے کہ اگر ایک طرف کوئی ایک تالیفی دوا تیار ہو جاتی ہے تو دوسری طرف جدید ترقی پذیر تحقیقات سے دوسری کئی نئی حیوانی دواؤں کا انکشاف ہوجاتا ہے۔ بالخصوص سٹیرائیڈی کیمیائین (جس میں بیشتر جنسی ہارمون شامل ہیں، ابتک تالیف محض جزوی طور پر کامیاب ہوئی ہے اور حیوانی پروٹینی ادویہ (انسولین، پیراتھائرائیڈ ہارمون اور نخامین) اسقدر پیچیدہ ہیں کہ ان کی تالیف کی کوششوں میں بڑے بڑے کیمیادان سرگرداں ہیں۔

حیوانی کیمیائی مرکبات: پیپسین اور میوسین کے علاوہ ایک معمولی مگر مفید چیز رینیٹ بھی ہے جو بچھڑوں کے معدوں سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ دودھ کو جما دینے کی خاصیت رکھتی ہے اور مریضوں کی غذا کے لیے مختلف اقسام کے پڈنگ وغیرہ بنانے میں کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

جانوروں کے لبلبہ سے نکالی ہوئی کیمیائی ادویہ نسبتاً بہت زیادہ اہم ہیں انھیں میں سے ایک انسولین ہے جو ذیابیطس کی مشہور و معروف دوا ہے جسکی بدولت سنہ ۱۹۲۲ء سے ابتک لاتعداد بیماروں کی جانیں بچ گئی ہیں۔ پنکریاٹین (جوہر لبلبہ) سے جو خنزیر اور بھیڑوں کے لبلبہ سے نکالی جاتی ہے بعض مددگار ہاضمہ خمیری اجزاء مثلاً ٹرپسین، ڈایاسٹیز اور لائپیز، حاصل کیے جاتے ہیں۔ یہ خمیری اجزا سن رسیدہ آدمیوں میں بہت کم ہوجاتے ہیں۔ چنانچہ ان کے دوائی استعمال سے ان کا ہاضمہ تیز ہوسکتا ہے۔ پنکریاٹین کا استعمال ہاضمہ کو تیز کرکے چربیوں کو خارج کرنے میں بھی ممد ہوتا ہے جسم میں چربیلے اجزا (جن میں کولیسٹرال ایک خاص چیز ہے)، ہماری شریانوں میں صلابت و سختی پیدا کردیتے ہیں جو بڑھاپے کا ایک ممتاز خاصہ ہے۔ جانوروں کے حرام مغز (نخاع)، سے نکالی ہوئی ایک چربی (کولیسٹرال)، پانی میں جذب کرلیتی ہے اور مرہموں

کے بنانے میں کار آمد ہوتی ہے۔ کولیسٹرال کو خاص طریقوں سے صاف کرنے سے ایک ایسی اساسی کیمیائی چیز حاصل ہو جاتی ہے جس کی مدد سے زنانہ و مردانہ جنسی ہارمون، بعض حیاتین اور دوسری ادویہ تیار کی جا سکتی ہیں۔ لپوسیک (LIPOSAIC) ایک کیمیائی چیز ہے جو چربی کو ہضم کر دیتی ہے، اسی طرح جس طرح کہ انسولین شکر کو ہضم کرتی ہے۔ چنانچہ اب اسے انسولین کے ساتھ ساتھ استعمال کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

انجمادِ خون کو روکنے والا جز:۔ مویشی کے جگر اور پھیپھڑوں سے ہیپارین نام کی ایک دوا حاصل کی جاتی ہے جو خون کے کیمیائی توازن کو برقرار رکھتی ہے اور بایں ہمہ سخت نزف (جریانِ خون) کی حالتوں میں خون کو باہر اچھلنے سے روکتی ہے۔ تاجی شرائین قلب کی علقیت کی حالتوں میں خون کے لوتھڑوں کو توڑتی ہے۔ پالا مارنے کی حالتوں میں یخ بستہ ہاتھ پاؤں میں انجمادِ خون کو روکنے کے لیے ہیپارین کی پچکاری لگائی جاتی ہے جس سے انھیں غانغرانا (مرداس) نہیں ہونے پاتی اور عملیہ بتر (قطعِ عضو) کی ضرورت لاحق نہیں ہوتی۔ سنہ ۱۹۲۲ء میں انکشاف ہوا کہ مُتلف نقص الدم کی حالتوں میں جگر بہت مفید ہے۔ جگر میں ایک جدید اہم حیاتین ب۱۲ بھی پایا جاتا ہے۔ جگر کے ساتھ قریبی تعلق رکھنے والی ایک دوسری چیز خنزیر کا خشک معدہ بھی ہے جو شدید نقص الدم کے علاج میں مفید ہونے کے علاوہ جسم کے اندر حیاتین ب۱۲ کے استعمال میں ممد ہوتا ہے۔ اسی طرح اثنا عشری (بارہ انگشتی آنت) سے بھی ایک ایسی دوا حاصل ہوتی ہے جو جسم میں حیاتین ب۱۲ کے استفادہ کو تیز کر دیتی ہے۔ عام طور پر جسم کے غیر قنالی (بے نالی) گلٹیوں سے ایسی دوائیں حاصل ہوتی ہیں جن کے تالیفی یا نباتی بدل تیار کرنا بہت دشوار ہے۔

حیوانی گلٹیوں سے ادویہ کی تیاری:۔ مویشی، خنزیر، بھیڑوں وغیرہ کی گلٹیوں سے جو دوائیں تیار کی جاتی ہیں ان میں ایک خاص فائدے کی یہ بات ہے کہ وہ تمام اعلیٰ حیوانات (انسان وغیرہ) میں انھیں کی گلٹیوں جیسے اثرات پیدا کر دیتی ہیں۔ مثلاً جانوروں کی درقیہ کا خلاصہ کتوں، انسانوں اور مویشی میں درقیہ کے سست فعل کو تیز کر دیتا ہے۔ مویشی، خنزیر اور بھیڑوں وغیرہ کی بیضوں سے جسمِ اصفر اخذ کیا جاتا ہے جو لاتعداد عورتوں کی زچگیوں کو آسان بنانے میں ممد ثابت ہوا ہے۔ جار الدرقیہ (پیرا تھائرائڈ) سے اخذ کردہ دوا استحالۂ کیلسیم و فاسفورس پر اقتدار رکھنے کے علاوہ عصبی خراش پذیری، رعشہ و اضطراب کے عوارض میں مفید ہوتی ہے۔ غدۂ نخامیہ کے پیچیدہ افعال و خواص کے متعلق نئے نئے انکشافات ہو رہے ہیں اور اس کے اجزا سے حاصل شدہ ادویہ گوناگوں فوائد رکھتی ہیں۔ اس کے اگلے حصہ سے حاصل شدہ ہارمون بالیدگی کو تیز کرتے ہیں، تناسلی فعل کو تحریک پہنچاتے ہیں اور کئی دوسرے اثرات رکھتے ہیں۔ پچھلے حصے سے حاصل شدہ ایک ہارمون زچگی کے دوران میں رحم کے انقباضات کو تیز کرتا ہے۔ دوسرا ہارمون جراحی عملیات کے بعد آنتوں کی حرکت کو تیز کر دیتا ہے۔ ایک تیسرا ہارمون غیر شکری ذیابیطس میں پیشاب کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔ ایک نہایت

اہم، مقبول اور گراں قیمت

اعجازی دوا (تھرامین نخامیہ) ہے جو خنزیر کے غدۂ نخامیہ کے اگلے حصے

سے حاصل ہوتی ہے (اس کا ایک پونڈ حاصل کرنے کے لیے تیرہ سو ساٹھ
غدود کام آتے ہیں)۔ جسم کے اندر اس کی منفعت کا راز یہ ہے کہ یہ کلاہ گردہ کے
حصے میں کارٹی سون کی پیدائش میں تحریک پہنچاتی ہے جو وجع المفاصل اور
مفصلی کے لیے ایک نہایت کارگر اکسیری دوا ہے۔ تجارتی پیمانہ پر کارٹی
کے بجائے بیل کے صفرا سے تیار کی جاتی ہے جس میں کولک ایسڈ موجود
ڈی سو آکسی کولک ایسڈ میں تبدیل کیا جا سکتا ہے اور یہی ڈی سو ایسڈ
کی پیدائش کا نقطۂ آغاز ہے۔ بھیڑ کے صفرا میں بھی یہ ڈی سو ایسڈ
چونکہ کارٹی سون تیار کرنے کے لیے صفرا کی کافی مقدار کا حاصل کرنا بہت
اس لیے اس مقصد کے لیے بعض نباتی ذرائع کی تلاش جاری ہے جس کے
میکسیکو میں سائنسداں صحرا نوردی کر رہے ہیں۔ چنانچہ میکسیکو کا ایک
نام "یام" (YAM CABEZA DE NEGRA) ہے اس
کی مدد سے بڑے پیمانہ پر کارٹی سون جلد ہی تیار کی جا سکے گی۔
بعض نہایت حیات بخش جنسی ہارمون (ٹیسٹو اسٹیرون، مرد جنسیہ
اور ایسٹراڈیول) تیار کرنے کے لیے ایک خام جز کے طور پر نہایت
ہے اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اب بیل کے صفرا کو بیکار سمجھ کر پھینک
اس کی اہمیت دوسری ممد ہاضمہ ادویہ کی تیاری میں بے مثال ہے
وہ حیاتینوں سے معقول استفادہ کرنے میں بہت ممد ہوتا ہے۔

گائے کا پلازما:۔ حادثاتی صدمہ، انتہائی ضعف و عدم
کے لیے اس کا اشراب جسم کے لیے پیامِ حیات ہوتا ہے۔

ایٹم بم وغیرہ کے حملہ کی حالتوں میں یہ وریدی راہ سے
تغذیہ کے لیے بے بہا چیز ہے۔ معمولی کمزوری کی حالتوں میں بھی مختلف
تکملیات کے ساتھ پلازما کا استعمال بہت امید افزا ہے۔ جانوروں
نکالا ہوا جیلاٹین بھی اس ضمن میں اور دوسرے استعمالات کے
اب حیوانی ادویہ کی افق پر ایک جدید کیمیائی چیز نمایاں
نام "ہیالیورونڈیس" (HYALURONIDACE) ہے
سے نکالی جاتی ہے۔ یہ چیز ایک انتشاری جز یا ناشر ہے
اور ادویہ انسانی بافتوں کے اندر بہ آسانی پھیل سکتی ہیں۔
کیمیائی طور پر نرم اور نفوذ پذیر بنا دیتی ہے۔ اس کا صحیح طریقہ
نامعلوم ہے مگر ادویہ کو سریع الاثر اور مؤثر بنانے میں اس
وابستہ ہیں جو ہنوز زیرِ تحقیقات ہیں۔

الغرض حیوانی ذرائع سے مداواتِ مرض میں اب تک جو
حاصل ہوئے ہیں ان کے سامنے تالیفی کوششیں ہنوز ابتدائی
معلوم ہوتی ہیں۔

خاندانی شجرہ کا ہوّا

... مرزا جنھیں اپنے "تیموری النسل" ہونے پر بڑا فخر تھا۔ محلے میں پدی مرزا کے نام سے مشہور ہیں۔ حضرت کا وزن صرف ۹۵ پونڈ ہے اور بہادری کا یہ حال ہے کہ ایک چھچوندر سے جان بچانے کے لیے اچھل کر کرسی پر جا کھڑے ہوتے ہیں۔ انہیں یقین ہے کہ ان کی رگوں میں تیموری سورماؤں کا خون گردش کر رہا ہے۔ اسے ثابت کرنے کے لیے انھوں نے ایک بڑی رقم صرف کر کے اپنا خاندانی شجرہ سنہری بوٹوں کے ساتھ تیار کرا کے اپنے دیوان خانے میں ٹانگ رکھا ہے۔

کتنے ہی دوسرے لوگ اپنے نامور بزرگوں کا تذکرہ بڑے فخریہ انداز میں کرتے ہیں اور دوسرے کم مایہ غریب جو ایسی کوئی خاندانی سند پیش نہیں کر سکتے احساسِ شرم سے اپنا سر جھکا لیتے ہیں۔

لیکن اب ایسے خاندانی شیخی بازوں کے لیے دنیائے سائنس سے حوصلہ شکن خبر یہ ہے کہ جدید علم النسل کی رو سے خاندانی نجابت کا یہ ہوّا محض ایک خیال ہے جو اب تک محض چند مغالطہ آمیز خوش خیالیوں پر مبنی تھا۔ سب سے بڑا خیال غلط یہ کہ وراثت خون کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے اور ماں باپ کے خون کے اشتراک یا اجتماع سے بچہ کا خون بنتا ہے۔ چناں چہ یہ خیال پیدا ہوا کہ ہر آنے والی پشت کے کسی فرد میں اسکے مورثِ اعلیٰ کے شریف خون کے چند قطرے ضرور شامل ہوں گے۔ دوسرا غلط خیال یہ تھا کہ چونکہ خصائص کردار کے منتقل ہونے کا ذریعہ خون ہی ہے۔ لہٰذا نامور اسلاف کا جس قدر زیادہ خون پہنچے گا اسی قدر اولاد میں اسلاف کے بلند خصائص ـــــ جراءت و ہمت، عقل و ذہانت وغیرہ زیادہ پائے جائیں گے۔ یا اس کے برعکس برے ... ـــ مجرمانہ رجحانات، دغا، مکر و فریب بھی اولاد میں اسلاف کے ... تناسب طور پر منتقل ہوں گے۔

مگر اب جدید تحقیقات نے مندرجہ بالا تمام خوش خیالیوں کو غلط ثابت کر دیا۔ معلوم ہو گیا ہے کہ خون ہر شخص کے جسم کی ایک انفرادی اور شخصی پیداوار ہے ... خون میں اس کی ماں کے خون تک کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں ہوتا۔ ... موروثی خصائص و شمائل صرف اس کے والدین سے حاصل شدہ لونی اجسام (کروموسومس) کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسے باپ سے ... لونی اجسام اور ماں سے چوبیس لونی اجسام حاصل ہوتے ہیں۔ ان سے ... پشت سے حاصل شدہ لونی اجسام کی تعداد اوسطاً نصف ہو جاتی ہے۔ یہ تو یقینی طور پر کہا جا سکتا ہے کہ زید کو اس کے ماں باپ دونوں سے ۲۴-۲۴ لونی اجسام حاصل ہوتے، مگر زید کو اپنے باپ سے لونی اجسام کا جو مجموعہ ملا اس میں اسے اپنے دادا سے ۲۴ میں سے کچھ تعداد ملی اور بقیہ تعداد دادا کی ماں سے حاصل شدہ لونی اجسام کی تھی۔ مگر اوسطاً یہ فرض کیا جا سکتا ہے کہ زید کو اپنے دادا، دادی ہر ایک سے ۱۲ لونی اجسام ملے جن میں سے اوسطاً ۶-۶ زید کے پردادا اور پردادی سے اور اوسطاً ۳-۳ پردادا کے ماں باپ سے آئے ہوتے تھے۔ اس طرح ہر اگلی پشت سے ملے ہوئے لونی اجسام کی تعداد نصف ہوتی ہے۔

اس طرح جب زید کی چوتھی اگلی پشت تک کا خیال کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ اسے اس پشت کے اسلاف سے صرف اوسطاً ۳-۳ لونی اجسام ملے ہوں گے۔ اس سے اوپر کی پشتوں سے ممکن ہے کہ اسے اپنے اسلاف سے ایک لونی اجسام بھی شاید ہی ملا ہو۔ بہ الفاظ دیگر زید اگر خاندانِ تیموری کا نام لیوا ہے تو بہت ممکن ہے کہ اسے اپنے دور افتادہ آباؤ اجداد سے لونی اجسام کا کوئی جز بھی حاصل نہ ہوا۔ خونی تعلق تو خیر ایک نام کی چیز ہے، لونی اجسام کی منتقلی کے نقطۂ نظر سے بھی زید کا تیموری رشتہ محض ایک خیالی واہمہ ہی رہ جاتا ہے۔

شریف خون (خاندانی شرافت) کی حقیقت کا اندازہ مندرجہ ذیل جدول سے کیا جا سکتا ہے

آباؤ اجداد میں سے کسی بزرگ کے ساتھ آپ کا ارثی تعلق یا رشتہ خون کے ذریعہ سے نہیں بلکہ اس حقیقت کے لحاظ سے ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کسی سے ایک یا زائد لونی اجسام وراثتاً آپ کو حاصل ہوئے ہوں۔ ذیل کے جدول سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ گزشتہ پشتوں سے یہ لونی اجسام کس تعداد میں منتقل ہوں گے اور یہ کہ ایک واحد لونی جسم منتقل ہونے کا موقع بھی کس قدر کم ہے۔

←

گزشتہ پشتیں	تخمینی سنہ	انسانی اسلاف کی تعداد	ہر ایک بزرگ سے منتقل شدہ لونی اجسام
اوپر کی پہلی پشت (آپ کے والدین)	سنہ ۱۹۲۰ء	۲	۲۴ لونی اجسام
" " دوسری " (آپکے دادا، دادی)	سنہ ۱۸۹۰ء	۴	۱۲ " "
" " تیسری " (پردادا، پردادی)		۸	۶ "
" " چوتھی " (پردادا کے ماں باپ)		۱۶	۳ " "
" " پانچویں " (ان کے ماں باپ)		۳۲	۱ یا ۲ "
			کسی بزرگ سے ایک لونی جسم بھی ...
" " چھٹی پشت	سنہ ۱۸۰۰ء	۶۴	۴ میں سے "
" " ساتویں پشت	سنہ ۱۷۴۰ء	۱۲۸	۸ " "
" " آٹھویں "	سنہ ۱۷۰۰ء	۲۵۶	۵ " "
" " نویں "	سنہ ۱۶۷۰ء	۵۱۲	۱۰ " "
" " دسویں "	سنہ ۱۶۳۵ء	۱۰۲۴	۲۱ " "
" " گیارھویں "	سنہ ۱۶۰۰ء	۲۰۴۸	۴۲ " "
" " بارھویں "	سنہ ۱۵۷۰ء	۴۰۹۶	۸۵ " "
" " تیرھویں "	سنہ ۱۵۳۵ء	۸۱۹۲	۱۷۰ " "
" " چودھویں "	سنہ ۱۵۰۰ء	۱۶۳۸۴	۳۴۰ " "
" " پندرھویں "	سنہ ۱۴۷۰ء	۳۲۷۶۸	۶۸۰ " "

دیکھا آپ نے پانچویں پشت سے اوپر کی پشتوں سے آپ کو اپنے بزرگوں کے لونی اجسام پہنچنے کے مواقع کس قدر کم یا بالکل ہی نہیں ہیں۔ مزید برآں جن پشتوں میں وہ پہنچتے ہیں ان میں بھی چند دیگر امور کسی قدر ترمیم کر دیتے ہیں ۔ مثلاً مردوں کی صورت میں چھوٹا "ح" لونی اجسام باپوں سے بیٹوں کو پہنچتا ہے۔ اگر باپ کی اولاد لڑکی ہو تو یہ " ۲ " اس میں منتقل نہیں ہوتا بلکہ مفقود اور ضائع ہو جاتا ہے اور خود " ۲ " کی یہ حقیقت ہے کہ اگر وہ منتقل ہو بھی تو وہ ایک بہت غیر اہم لونی جسم ہوتا ہے۔ پھر بعض اوقات لونی جسم ٹوٹ کر منقسم (منقاطع) ہو جاتا ہے اور پورا نہیں پہنچتا۔ اگر والدین ایک ہی خاندان سے ہوں تو باپ کے لونی جسم کو بیٹے میں منتقل ہونے کا زیادہ موقع ہوتا ہے اور اگر کسی نامور باپ دادا سے ایک یا دو لونی جسم ملے بھی تو ممکن ہے کہ وہ اچھے خصائص کے حامل نہ ہوں۔ چوں کہ ہر فرد کی تشکیل میں مجموعی طور پر ۴۸

لونی جسم ضروری ہوتے ہیں۔ لہٰذا ایک یا دو آبائی لونی ... بڑا اثر مرتب نہیں کر سکتا۔ ماہر نسلیات پروفیسر ہالڈین ... اوقات اولاد کو اپنے مورثِ اعلیٰ کا ایک پورا لونی جسم تو کیا ... رجحان تک بھی شاید ہی حاصل ہوتا ہے۔ پھر شجرہ ... اکثر نامور اسلاف کو تو شجرہ میں نمایاں کرتے ہیں اور ... کو چھوڑ دیتے ہیں۔ درحقیقت حسب نسب یا شرافت ... پر منحصر نہیں ہے، بلکہ خاندان کے افراد کی ذاتی ... ہوتا ہے۔ لہٰذا "پدرم سلطان بود" کا راگ الاپنا بے ...

طب، گزشتہ اور آئندہ

[illegible] ایک صدی کے بعد برطانیہ نے سنہ ۱۹۵۱ء کے ختم پر ایک قومی [illegible] انتظام کیا جس کا مقصد یہ تھا کہ ان تمام عظیم الشان ہر طرفہ [illegible] کیا جائے جو برطانیہ نے ایک صدی پہلے کی بڑی نمائش کے [illegible] حاصل کی ہیں اور ساری دنیا پر عملاً ظاہر کیا جائے کہ بوڑھا [illegible] ی جنگوں کی عارضی خستگی کے باوجود جو اسے اپنے اعلیٰ تصورات [illegible] ناپڑیں، بدستور توانا اور طاقت ور ہے۔ اس جشن کے سلسلے [illegible] ایسوسی ایشن اور رائل سوسائٹی آف میڈیسن نے بھی اپنا [illegible] لیا۔ بہت سی سمتوں میں برطانیہ نہ صرف راہِ ترقی میں سب سے [illegible] بانی ترقی رہا ہے اور آسمانِ شہرت کے درخشندہ ستارو[illegible] [illegible] دُوسری قوم کے مقابلہ میں اولین عظمت کے برطانوی ستا[illegible] [illegible] میدانِ طب میں برطانیہ کو یہ اولین مقام حاصل نہیں ہوا [illegible] برطانیہ کا حصہ بڑا رہا ہے۔ لیکن ترقی طب حقیقتاً ایک [illegible] نامہ ہے۔ اگرچہ بلند مرتبہ قائدین کی حیثیت سے برطانیہ کو [illegible] سے زیادہ ہی ملا ہے۔ لیکن علم طب کی نامور ہستیوں میں برطانوی [illegible] کے علاوہ یہ بات بھی کسی قدر تعجب خیز ہے کہ یہ نامور ہستیا[illegible] [illegible] رکھتی تھیں۔

[illegible] بنا پر جشن کے طبی پروگرام کے افتتاح کی تقریب میں سر [illegible] گزشتہ سو سالوں کی ترقی طب میں برطانیہ کے ادا کردہ حصہ [illegible] دیا بلکہ طب کے اس بین الاقوامی تغیر کا ذکر کیا جو ایک [illegible] کی حیثیت رکھتا ہے۔

چناں چہ موصوف نے بیان کیا کہ سنہ ۱۸۵۱ء کے سرمایۂ طب میں سے [illegible] بہت کے بہت کم باقی ہے۔ اب طب کا فلسفہ بالکل بدل [illegible] پہلے کے اطبا مذہبی پروہت تھے۔ آج کے اطبا سائنسدان [illegible] یہ بھی بتایا کہ یہ تغیر کس طرح واقع ہوا ہے؟

[illegible] موصوف نے اپنے پبلک لکچر میں جس کا عنوان "طب کل کیا [illegible] ہوگی؟" تھا، ماضی کے متعلق تو وضاحت و صاف گوئی سے [illegible] مستقبل کے متعلق نہایت تذبذب و پس و پیش ظاہر کیا، جس میں [illegible] ممکنہ جدید تخلیقات کے بجائے زیادہ تر موجودہ معلومات کی توسیع و تکمیل کے متعلق تھی۔ کیونکہ یہ کوئی بھی نہیں کہہ سکتا بلکہ تصور بھی نہیں کر سکتا کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ مگر موصوف نے اس قدر تو ضرور بتا دیا کہ ہمیں موجودہ زمانہ میں کس چیز کی ضرورت ہے اور فرمایا کہ یہ سمجھنے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ آئندہ سو سال کے نئے انکشافات گزشتہ زمانے کے انکشافات کی نسبت کم عظیم الشان یا کم انقلاب انگیز ہوں گے۔ سنہ ۱۸۵۱ء کے اطبا کو اس کا شان گمان تک نہ تھا کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ ہمارے بچپن کے زمانہ کے طبعیات دان یقین رکھتے تھے کہ اب کوئی اور دنیا میں فتح کرنے کے لیے باقی نہیں اور انھیں اس بات سے سخت تعجب ہوتا کہ ایک ہی قرن کے بعد کائنات عالم کے متعلق ہمارا سارا تصور بالکل بدل جائے گا۔ پیش گوئی تو ہر شخص کر سکتا ہے کہ آئندہ زمانے میں ہماری موجودہ معلومات میں معتدبہ اضافہ ہوگا۔ لیکن کوئی نہیں کہہ سکتا کہ آئندہ کیا کیا انکشافات ایسے ہونے والے ہیں جو ہمارے بنیادی تصورات ہی کی کایا پلٹ دیں گے۔ شاید جتنی قیاس کرنا آسان ہے کہ یہ ہوگا اور وہ ہوگا، مگر یہ قیاس کرنا ممکن نہیں ہے کہ آخر ایسا کب ہوگا کس طرح ہوگا اور کن کن صورتوں میں ہوگا۔

درحقیقت طب بذاتہ ایک سائنس نہیں ہے بلکہ سائنس کا اطلاق ہے۔ چناں چہ یہ چیز تعجب خیز نہیں کہ بڑے بڑے انکشافات جن سے ہمارے دماغ میں جدید تصورات پیدا ہوگئے بیشتر معالجات و عملی طب کے ذریعے سے نہیں ہوتے۔ اگرچہ بعض انکشافات طبابت پیشہ اصحاب نے بھی کیے ہیں۔ پاسچر، اہرلک، رانجن، رتھرفورڈ وغیرہ طبیب نہیں تھے۔ کاخ اور بیشتر عظیم المرتبت ماہرین افعال، عضاء (منافعی) طبیب تھے۔ مگر ان کے اہم انکشافات عملاً طبابت کے دوران میں نہیں ہوتے۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ غالباً یہی حال ہمیشہ رہے گا۔ چناں چہ امراض پر فتحیابی کی بالکل جدید راہوں کی نشان دہی کے لیے ہماری نظریں کیمیا دانوں، ماہرین افعال الاعضا اور ماہرین حیاتیات کی طرف لگی ہوئی ہیں۔ گزشتہ حالات کی بنا پر ہماری آئندہ توقعات بجائے طبیبوں کے ان ہی سے وابستہ ہیں۔

جولائی کے مہینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے؟

جولائی کا مہینہ موسم برسات کا پہلا مہینہ ہے۔ اس مہینے کے شروع ہوتے ہی زمین و آسمان کی فضا بدل جاتی ہے۔ آسمان گھنگھور گھٹائیں چھا جاتی ہیں کبھی موسلا دھار بارش ہونے لگتی ہے اور کبھی ننھی ننھی پھواریں پڑنے لگتی ہیں، ٹھنڈی ٹھنڈی ہوائیں چلنے لگتی ہیں تپتی ہوئی زمین جھلسے ہوئے نباتات اور گرمی سے نڈھال چرند پرند کی جان میں جان آتی ہے۔ قسم قسم کے کیڑے مکوڑے نظر آنے لگتے ہیں طرح طرح کے گھاس پھوس اور جڑی بوٹیاں پیدا ہونے لگتی ہیں اور چند ہی روز میں حد نظر تک سبزہ ہی سبزہ نظر آنے لگتا ہے۔ درختوں کے پتے دھل جاتے ہیں اور ان پر رونق آجاتی ہے۔ برساتی جانور برسات کی خوشی میں اپنے اپنے راگ الاپنے لگتے ہیں کہیں کوئل کوک رہی ہے تو کہیں پپیہے کی پی پی کی صدا گونج رہی ہے۔

یہ مہینہ درحقیقت ہندوستان کے موسم بہار کا زمانہ ہے۔ اس کا سماں روح افزا انگیز ہے، یہ انسان کے رگ و پے میں ایک خاص کیفیت پیدا کرتا ہے۔ اس مہینہ میں آنکھوں کو نور اور دل کو سرور حاصل ہوتا ہے۔ دل امنگوں اور مسرتوں سے معمور ہو جاتا ہے لیکن اس سے وہی لوگ فیضیاب ہوتے ہیں جو اس مہینہ میں اصولِ حفظانِ صحت پر پابندی کے ساتھ عمل کرتے اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں اعتدال کو اختیار کرتے ہیں۔

اس مہینہ میں بیشک لوؤں کے تھپیڑوں اور گرد و غبار کے جھکڑوں سے نجات مل جاتی ہے لیکن دھوپ کی تیزی بدستور قائم رہتی ہے۔ جوں ہی بارش تھمتی اور مطلع صاف ہوتا ہے، آفتاب عالمتاب جلوہ گر ہوتا اور فضا کو دھوپ کی تیزی سے گرما دیتا ہے۔ درختوں کے خشک پتے، سوکھی گھاس پھوس اور خشک غلاظتیں پانی میں بھیگ کر گلنے سڑنے لگتی ہیں۔ تالابوں، جوہڑوں اور گڑھوں میں پانی کے ساتھ دوسری غلاظتیں بھی بہکر آجاتی ہیں اسکے بعد جوں ہی ان پر تیز دھوپ پڑتی ہے، ان سے گندے بخارات اٹھکر ہوا میں ملتے رہتے ہیں جس سے صحت انسانی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی، اس لیے اس مہینے کے شروع ہوتے ہی ہمارا سب سے پہلا کام عام صفائی ہے۔

صفائی:۔ گلی کوچوں کی صفائی کی جائے۔ آبادی کے قرب و جوار کو ہر قسم کی کثافتوں سے صاف کیا جائے، کہیں کوڑا کرکٹ نہ جمع ہونے دیا جائے، گڑھوں کو مٹی ڈال کر بھر دیا جائے۔ جانوروں کے بعد گوبر اور دوسری غلاظتوں کو آبادی سے دور گہرے گڑھوں میں ڈال دیا جائے اور اس کے ساتھ ہی اپنے گھر کی صفائی کی طرف بھی توجہ دی جائے۔ اگر گھر کو صاف نہیں کیا جائے گا تو [illegible] صفائی بے نتیجہ ثابت ہوگی۔ اس مہینے میں مچھر، مکھی کثرت سے پیدا ہو [illegible] صفائی ہی ایک ایسی تدبیر ہے جس کی مدد سے انکی پیدائش کو روکا [illegible] مکان کی بدرو (نالی)، کو صاف کرائیے، صحن میں کوئی گڑھا ہو [illegible] بھروائیے، کوڑا کرکٹ جمع ہو تو اس کو آبادی سے باہر پھنکوا [illegible] چھتوں کو جھڑوائیے، الماریوں، صندوقوں اور ٹرنکوں چوکیوں [illegible] جگہ سے ہٹا کر صاف کرائیے۔ غرضیکہ آپکے مکان کا کوئی گوشہ [illegible] پوشیدہ نہ رہے اور ہر مقام کو جھاڑ کر صاف کیا جائے۔

نہانا:۔ مکان کی صفائی سے فارغ ہو کر اپنے جسم اور کپڑ [illegible] طرف توجہ دیجیے اور اس کو اپنا روز کا معمول بنا لیجیے۔ رو [illegible] اور جسم کو خوب ملیے، بلکہ صابون مل کر نہائیے، تالاب یا جوہڑ [illegible] نہ کیجیے، بلکہ اس مہینے میں دریاؤں، ندیوں اور نہروں کے پانی [illegible] پرہیز کیجیے۔ دریاؤں وغیرہ کے پانی میں اس مہینہ میں غلاظتیں [illegible] ہیں، اس لیے ان کے پانی میں نہانا مناسب نہیں ہے۔ [illegible] تولیہ سے پونچھ کر صاف کپڑے پہن لیجیے۔

لباس:۔ اس مہینہ میں لوؤں کا چلنا موقوف ہو [illegible] وائل وغیرہ کے کرتے یا قمیض پہن سکتے ہیں، لیکن ان کے [illegible] دوسرا کپڑا بطور زیر جامہ ضرور پہنا جائے تاکہ بدن سے [illegible] میں جذب ہو جائے۔ اس بنیان کو روزانہ تبدیل کرتے [illegible] دھوپ میں خشک کر کے پہن لیا کریں۔ اگر ایک روز بھی [illegible] تو کپڑوں سے بدبو آنے لگے گی۔

سیر و تفریح:۔ معمول کے مطابق اس مہینے میں [illegible] کو جاری رکھیے۔ البتہ اس بات کا خیال رکھیے کہ اس [illegible] کوئی دیر نہیں لگتی۔ اس لیے جب آپ گھر سے باہر جائیں تو چھتری لے لیجیے۔ اگر گھر سے باہر آبادی سے دور بارش [illegible] اس سے آپ کے بیمار ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس کے علاوہ [illegible] میں چھتری لگا کر سیر و تفریح کرنے سے آپ کا لطف [illegible]

ناشتہ:۔ اس مہینے میں آپ کو ناشتہ پر نظر ثانی کرنے کی [illegible]

ٹھنڈی ہوائیں چلنے لگتی ہیں۔ ہوا میں رطوبت بڑھ گئی ہے اس لیے لسی ٹھنڈائی و شربت نوشی کو موقوف کردیا جائے تو بہتر ہے ورنہ اس سے ضرر پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اس قسم کی چیزوں کے کثرت استعمال سے بدن کے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھوک مرجاتی ہے۔ اگر پہلے سے کھانسی کی شکایت ہو تو وہ بڑھ جاتی ہے۔ اگر آپ کا مزاج گرم و خشک ہے اور موسم کی یہ تبدیلی آپکے مزاج پر اثر انداز نہیں ہوتی تو یہ دوسری بات ہے شوق سے لسی اور شربت پیجئے۔ ورنہ اس مہینے میں نیم گرم دودھ یا چائے بسکٹ مناسب ناشتہ ہے۔ چائے کا ناشتہ آپ کو اس مہینے اور آئندہ مہینوں کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھیگا۔ اگر آپ کو چائے پسند نہیں ہے تو تھوڑی روغنی روٹی یا پراٹھا، دہی کے ساتھ کھا لیجئے یا روٹی کھا کر اوپر سے ایک گلاس تازہ چھاچھ پی لیجیے یا دودھ کا ناشتہ کیجیے۔

دوپہر کا کھانا: دوپہر کا کھانا ۱۲ اور ایک بجے کے درمیان کھا لیجئے کھانے میں ترکاریوں جیسے کدو (لوکی) ٹنڈا وغیرہ کی بھجیہ مناسب ہے۔ یا اس قسم کی سبز ترکاریوں کو گوشت کے ساتھ پکوایا جائے۔ لیموں ضرور استعمال کیا جائے۔ ٹماٹر کا استعمال بھی مناسب ہے۔ کریلا شوق سے کھا سکتے ہیں۔ اگر طبیعت چاہے تو سبز دھنیہ کی چٹنی کے استعمال میں بھی کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

کھانا کھانے کے بعد منھ کا مزہ بدلنے کے لیے آم یا کوئی دوسرا موسمی پھل وغیرہ کھا سکتے ہیں لیکن اس موسم کا امرود نہ کھانا ہی مناسب ہے۔

سہ پہر کا ناشتہ: سہ پہر کو ناشتہ میں نمک پارے یا اس قسم کی کوئی چیز کھا کر ایک پیالی چائے پی لیجیے۔ یا کوئی موسمی پھل کھا لیجیے لیکن موسمی پھل کو اچھی طرح دیکھ لیا جائے وہ گلا سڑا نہ ہو، اگر پھلوں کے ساتھ قدرے نمک اور مرچ ملا کر کھایا جائے تو مناسب ہے۔

شام کا کھانا: شام کے کھانے میں آپکے دسترخوان پر سبز ترکاریوں کی بھجیہ خشک دال اور کم شوربے کا گوشت روٹی یا چاول کے ساتھ ہونا چاہئے لیموں ضرور استعمال کیجیے، ٹماٹر کا سلاد کھائیے۔ رات کا کھانا اس مہینہ میں کم مقدار میں کھائیے اور حتی الامکان ثقیل اور بادی غذاؤں کے کھانے سے بچیے۔ آپ اس مہینہ میں جس قدر زود ہضم غذائیں کھائیں گے اور مقدار میں کم کھائیں اسی قدر آپ کی تندرستی بہتر رہے گی، ورنہ پیٹ بھر کر کھانے خصوصاً ثقیل اور قابض غذاؤں کے کھانے سے سوء ہضم، درد شکم، قبض جیسی شکایتوں کے پیدا ہونے کا زیادہ دست اندیشہ ہے۔

پانی: اس مہینے میں ہوا کے مرطوب ہونے کی وجہ سے پیاس خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ تاہم لگتی ضرور ہے اس کو تسکین دینے کے لیے صاف ٹھنڈے پانی کی ضرورت ہے۔ جن علاقوں میں گہرے کنویں ہیں ان کا تازہ پانی بہت اچھا ہوتا ہے۔ لیکن کنویں کے پانی کو پاک صاف رکھنے کے لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ ان میں بارش کا گندہ پانی نہ جانے پائے۔ اس کے سوا شہروں میں نلوں کا صاف پانی صراحی میں رکھ کر یا برف سے ٹھنڈا کر کے پیا جا سکتا ہے۔ جن علاقوں میں پاک صاف پانی کے گہرے کنویں موجود نہیں ہیں اور نہ نلوں کا انتظام ہے وہاں پانی کو مقطر کر کے یا جوش دینے کے بعد ٹھنڈا کر کے پینے کی ضرورت ہے۔ پانی کے برتنوں کو خصوصاً مٹی کے گھڑے اور صراحیوں کو خاص طور پر صاف رکھنا چاہیے۔ ان کو زمین سے بلندی پر کسی پختہ مقام یا تپائی پر رکھا جائے۔ روزانہ صاف کیا جائے۔ اس مہینے میں روزانہ صاف نہ کرنے سے ان پر کائی جم جائے گی اور ان کی سطح گندی ہو جائے گی۔

نیند: مئی جون کے مانند اس مہینے میں بھی دن کے وقت سو سکتے ہیں۔ خصوصاً محنت و مشقت کرنے والے لوگوں کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔ اس مہینے میں رات دن کے کسی بھی گھنٹے میں بارش ہونے لگتی ہے اس لیے رات کو ایسے مقام پر سونا مناسب ہے، جہاں رات کو نیند کی حالت میں بھیگنے کا اندیشہ نہ رہے یا کم از کم مچھر دانی لگا کر ضرور سوئیں، اس سے مچھروں سے بھی حفاظت رہتی ہے شبنم سے بھی بچاؤ رہتا ہے اور معمولی بارش میں بھیگنے سے بھی محفوظ ہو جاتے ہیں۔

بارش میں نہانا: تندرست و توانا بچوں اور نوجوانوں کے لیے بارش میں نہانے سے کوئی حرج نہیں ہے، بلکہ اس سے فرحت و سرور حاصل ہوتا ہے۔ لیکن زیادہ دیر تک نہاتے رہنا کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ نہانے کے بعد فوراً بدن کو خشک کر کے کپڑے پہن لیے جائیں، بارش کے ہنگامی غسل کے علاوہ روزانہ کے غسل کے متعلق ہم پہلے ہی ہدایت کر چکے ہیں۔

فرصت کے اوقات کو کس طرح صرف کیا جائے؟

جن عورتوں یا مردوں کے لیے زندگی اور محنت و مشقت لازم و ملزوم بنکر رہ گئے ہیں ممکن ہے کہ وہ لفظ تفریح کو ایک بے معنی لفظ تصور کرتے ہوں لیکن جہاں تک طبقہ امرا بخصوصاً اس طبقہ کے تعلیم یافتہ افراد کا تعلق ہے ان کے لیے بڑا اہم سوال یہ ہوتا ہے کہ انہیں اپنے تفریح یا فرصت کے اوقات کو کس طرح گزارنا چاہیے؟

یہ بات محتاج بیان نہیں کہ اوپر سماج کے جس طبقہ کا ذکر کیا گیا ہے اسے اپنی زندگی میں کسی چیز کی کمی محسوس نہیں ہوتی۔ اس کے افراد کی ہر چھوٹی سے چھوٹی معمولی سی معمولی خواہش بھی پوری ہو جاتی ہے۔ وہ مہذب اور تعلیم یافتہ ہوتے ہیں اور اس بات کا خصوصیت کے ساتھ خیال رکھا جاتا ہے کہ اس طبقہ کی خواتین اپنی ہی جیسی خواتین کے حلقہ میں ممتاز اور معزز نظر آئیں۔ ان تمام آسائشوں، آسانیوں اور امتیاز و عزت کے باوجود اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان خواتین کی زندگی اس اطمینان اور سکون سے خالی رہتی ہے جسے معتدل اور عام زندگی کی خصوصیت کہنا چاہیے۔ اس ممتاز طبقہ کی خواتین کو عموماً کوئی نہ کوئی شکایت لگی رہتی ہے اور نفسیاتی و اعصابی امراض میں بھی یہی خواتین زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ اس لیے یہ ایسا مسئلہ ہے جس پر غور و فکر کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

ہمارے ملک کی اکثر خواتین عموماً گھر بار میں مصروف رہتی ہیں لیکن اپنی اس مصروفیت کے باوجود دن بھر میں ان کے پاس بھی ایسا کچھ نہ کچھ وقت ضرور بچ رہتا ہے جسے وہ اپنا کہہ سکتی ہیں اور اسے اپنے منشا کے مطابق استعمال کر سکتی ہیں لیکن ان کے سامنے بھی یہی سوال رہتا ہے کہ اس وقت کو کہاں اور کس طرح صرف کیا جائے؟

یہ بات ظاہر ہے کہ خواتین شدت کے ساتھ اس بات کی شکایت کرتی رہتی ہیں کہ بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کی وجہ سے انہیں کسی دوسرے کام کی طرف توجہ دینے کی مہلت ہی نہیں ملتی۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس زمانہ کی خواتین کے لیے بچوں کا مسئلہ بالکل غیر اہم بنکر رہ گیا ہے اور جہاں تک ہمارے سماج کے مذکورہ بالا اعلیٰ اور اسد الدار طبقہ کے بچوں کا تعلق ہے ان کی پرورش اور دیکھ بھال کا سہرا ان کے ماؤں کے سر نہیں باندھا جا سکتا بلکہ وہ آیاؤں کی گود میں پرورش پاتے ہیں اور ابھی انہیں اچھی طرح ہوش بھی نہیں آنے پاتا کہ مدرسوں میں بھیج دیے جاتے ہیں جہاں انھیں سال میں سے کم و بیش نو ماہ کی مدت گزارنا پڑتی ہے اور وہ مشکل ... تین ماہ کے لیے گھر آتے ہیں۔ اتنے لیے مدارس کی بھی کوئی کمی نہیں ... ہی چھوٹی عمر کے بچوں کو داخل کر لیا جاتا ہے۔ ان حالات میں خو... شکایت بجا نہیں کہی جا سکتی کہ بچوں کی پرورش اور تربیت ... انھیں فرصت ہی نہیں ملتی۔ اس کے برعکس اگر خواتین بچوں کی ... بھال ہی کی ذمہ داریوں سے سبکدوش ہو سکیں تو ایک جانب وہ ... کرتیں اور دوسری جانب ان کی زندگی میں کوئی خلا بھی محسوس نہیں ... جانب بچوں میں بھی ماؤں سے محبت کا جذبہ اور ان کے کردار کا عکس ... بہر حال غیر ذمہ دارانہ انہماک اور مصروفیت کی بدولت زندگی میں جو خلا ... پیدا ہو جاتی ہے اسے دور نہیں کیا جا سکتا۔ یہ صورت حال ذہنی ... ہے اور خواتین اس ذہنی کشمکش سے نجات پانے کی غرض سے ... طرح گزارنے کی صورتیں اختیار کرتی ہیں جن سے انکا وقت آسانی ... اور ہیں ... مقابلہ، رقابت اور رشک و حسد کی بھول بھلیاں ...

جہاں تک اس زمانہ کی خواتین کا تعلق ہے وہ اس ذہنی کشمکش ... کیفیت سے نجات حاصل کرنے کے لیے اپنی ہر نسوانی خصوصیت کا ... میں نمایاں اور مرکز نگاہ بننے کی کوشش کرتی ہیں وہ ... ہیں لیکن ان سب باتوں کے باوجود انہیں اپنی زندگی ... ہوتی رہتی ہے۔ اس کے بعد دوسری منزل شروع ہوتی ... ہوتا ہے اور اگرچہ ابتدا میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ زندگی کی ... مدت کے بعد جب خواتین اسکی عادی ہو جاتی ہیں تو پھر ایک ... منتقل بنجاتا ہے اور دوسری طرف ... کے باوجود ذہنی سکون ... یہ کہ جنسی تعلقات، قصص ... اور ... زندگی سے اس حد ...

پھر کیا اس خلا کو کسی طرح بھی پر نہیں کیا جا سکتا؟ یقیناً ... صورت یہ ہے کہ خواتین کو ابتدا ہی سے اپنے لیے کوئی مستقل مشغلہ ... کسی کام کو اپنی دلچسپی کا مرکز بنا لینا چاہیے اور اس ... ضرورتوں اور تقاضوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ اور جہاں تک تفریح کا تعلق ... میں اس طرح جوڑ لینا چاہیے کہ کام بھی تفریح کا وسیلہ بنجائے اور یہ ... ہو سکتی ہے جب ہماری خواتین کا کوئی متعین مقصد حیات ہو اور وہ ... محض سوسائٹی کا غلام نہ بنائیں۔

بچوں کی پرورش اور تربیت

عادات و اخلاق کی ابتدائی تربیت

ایسی صورت میں جب کہ بچہ کو جو خوراک دی جائے اس کا مقصد ... کو برقرار رکھنا اور اسے قوت و طاقت بہم پہنچانا ہو اس بات کی ... رکھنی چاہیے کہ یہ خوراک بچہ کو ڈرانے، دھمکانے اور سزا دینے کے ... نہ کی جائے۔ بچہ سے یہ کہنا "تم اچھے لڑکے نہیں ہو اور آج تمھیں ... نہیں دیا جائے گا" اس کے لیے تباہ کن ہے اور اسی قسم کی باتوں سے ... یہ خیال نقش ہو جاتا ہے کہ کھانا جسم کو صحیح طور پر کام کرنے ... کے لیے کوئی لازمی چیز نہیں بلکہ اس کی ہوس کی تسکین کا ... ہے۔

... کو ان کے بچپن ہی میں صفائی اور اصول حفظ صحت کی تعلیم ... اس کے نتیجہ میں ہمیں ان کے دل میں بیماری کا خوف نہیں بٹھا ... ہیے۔

... تربیت کا بدترین دشمن اور جس چیز کا خوف دلایا جائے اس سے ... کا یقینی اور قوی ترین ذریعہ ہے اور جب کوئی شخص بیماری سے ... تو وہ اس سے متاثر بھی نہیں ہوتا۔ عام طور سے لوگوں کا عقیدہ ... جسم والوں کا ذہن تیز ہوتا ہے لیکن یہ ایک ایسی غلط فہمی ہے جس ... نہیں۔

... ایسا دور بھی تھا جب لوگ غیر متوازن صحت کو غور و فکر کرنے ... تصور کیا کرتے تھے۔ لیکن خوش قسمتی سے اب یہ رجحان ... مضبوط، سڈول، تنومند اور صحت ور جسم ہی کو قابل ... سمجھا جاتا ہے۔ بہر حال بچوں کو صحت کی قدر اور ایسے صحت مند لوگوں ... کی تعلیم دینی چاہیے جو اپنی صحت کی بدولت بیماریوں کے ... مقام ... رکھتے ہوں۔

بعض اوقات بچہ کسی ایسے کام سے نجات پانے کے لیے جسے وہ ناپسند ... والدین کو متاثر کرکے اپنی کوئی ضد پوری کرانے کے لیے بیماری ... بھی ... لیتا ہے، اس لیے جس قدر جلد ممکن ہو سکے یہ بات بھی بچے ... ذہن نشین کر دینی چاہیے کہ اس کا یہ طریقہ کار درست نہیں اور یہ کہ وہ ... بیمار ہونے کے مقابلہ میں صحت مند ہوتے ہوئے والدین کی توجہ زیادہ آسانی کے ساتھ اپنی جانب کھینچ سکتا ہے۔

کمزور آدمیوں کو اس بات کا بھی یقین دلانا ہو کہ ان کی کمزوری لوگوں ... نظر میں نہیں قابل توجہ بنا دے گی۔ چنانچہ جب کبھی ضرورت پیش آتی ہو تو ... اپنی کمزوری حتیٰ کہ بیماری کو بھی اپنے قریب یا ارد گرد و پیش رہنے والے لوگوں ... پیش کرکے ان سے ہمدردی اور توجہ کے طالب بنتے ہیں لیکن کسی حال میں بھی اس قسم کے مہلک رجحانات کی ہمت افزائی نہیں کرنی چاہیے اور جہاں تک بچوں کا تعلق ہو یہ بات ان کے ذہن میں بٹھا دینی چاہیے کہ بیمار ہونا کوئی خوبی یا ایثار نہیں بلکہ ایک برائی اور کمزوری ہے۔

کھیل اور تفریح بچہ جب اپنے اعضا کے استعمال کے قابل ہو جائے تو اس کے تمام عضوں کو مناسب اور باقاعدگی کے ساتھ بڑھنے کا موقع دینے کے لیے اسے کھیل کود کا کچھ وقت بھی دینا چاہیے۔ اس کام کے لیے اگر صبح بیدار ہونے کے بعد زیادہ سے زیادہ آدھا گھنٹہ نکال لیا جائے تو اس طرح بچے کے اعضا کا فعل درست رہے گا۔ اس کے جسم کے تمام حصے مناسب سے ترقی کریں گے اور اس کے جوڑوں میں سختی پیدا ہونے کا کوئی اندیشہ بھی باقی نہیں رہے گا

بچوں کی تعلیم اور تربیت کے عام پروگراموں میں کھیل اور تفریح کو بھی ایک معقول جگہ دینی چاہیے کیونکہ یہ ایک ایسا عمل ہو جو بچہ کی صحت اور تندرستی کے لیے لاکھوں دواؤں سے زیادہ مفید اور زود اثر ثابت ہو سکتا ہے اور ایک گھنٹہ دھوپ میں ٹہلنے سے خون کی کمی جیسے امراض میں مبتلا بعض کو جتنا فائدہ پہنچتا ہے وہ بیشمار مقوی ادویہ اور اغذیہ کے استعمال سے بھی نہیں پہنچتا۔

اس سلسلے میں ہماری نصیحت یہ ہو کہ جب تک دوا کے بغیر مرض کے ازالہ کو ناممکن نہ قرار دے دیا جائے دوا کا استعمال نہیں کرنا چاہیے اور اس عدم امکان

کا اندازہ کرنے میں پوری سختی سے کام لیا جاتے۔

اگرچہ افزائشِ صحت کے مذکورۂ بالا پروگرام میں وہ تمام باتیں شامل ہیں جنھیں جسم کی ترقی کے لیے عموماً مفید سمجھا جاتا ہو لیکن اگر اس پروگرام کو زیادہ سے زیادہ مفید اور موثر بنانا مقصود ہو تو ہر شخص کے معاملے میں علیحدہ علیحدہ غور کرنا چاہیے اور اگر ممکن ہو سکے تو کسی واقف شخص سے مشورہ کر لینا چاہیے یا پھر اس موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔

بہرحال کسی بچے کے رجحانات اور مشاغل خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہوں، اسے سونے کے لیے کافی وقت ملنا چاہیے اور وقت کا تعین اس کی عمر کے پیش نظر کرنا چاہیے، مثلاً بہت ہی چھوٹی عمر کے بچوں کو جاگنے کے مقابلہ میں سونا زیادہ چاہیے۔ لیکن عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ سونے کے وقت میں کمی ہوتی رہنی چاہیے اور سن بلوغ تک پہنچنے سے پہلے سونے کے اس وقت کو کسی طرح بھی ۸ گھنٹے سے کم نہیں ہونا چاہیے اور سونے کی جگہ کو پرسکون اور ہوادار ہونا چاہیے اور نیند کے سلسلے میں رات کے ابتدائی آدھے وقت کو ضائع نہیں کرنا چاہیے کیونکہ نصف شب سے پہلے کا وقت اعصاب کو آرام پہنچانے کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جو لوگ اپنا اعصابی توازن قائم رکھنا چاہتے ہیں، اوقاتِ بیداری میں بھی ان کے اعضا اور اعصاب کو آرام پہنچانا ضروری ہے۔ اعصاب اور اعضا کو آرام دینا ایک فن کی حیثیت رکھتا ہے اور بچوں کو ابتدا ہی سے اس فن کی تعلیم دینی چاہیے لیکن ایسے والدین بھی ہیں جو بچوں کو ہمیشہ سرگرم کار دیکھنا چاہتے ہیں اور جب کبھی بچہ مصروفِ کار نہیں ہوتا تو وہ اسے بیمار سمجھنے لگتے ہیں۔

ان کے علاوہ بعض والدین بچوں کو آرام کرنے یا کھیلنے کا موقع دینے کے بجائے ان سے گھر کے کام کراتے ہیں۔ لیکن ترقی کرنے والے اعصابی نظام کے لیے ایسی مسلسل مصروفیت اور خصوصاً خلافِ مرضی سرگرمیاں بے حد

مضر ثابت ہوتی ہیں لیکن ہم اس نظریے کے شدید مخالف ہیں کہ بچوں کو کام میں مصروف رکھا جاتے یا یہ کہ بچپن میں بھی والدین کی خدمت کرنا بچوں کا فرض ہو۔ اس کے برعکس والدین کو بچوں کی خدمت کرنا عین مطابق فطرت ہے اور کم از کم والدین کو بچوں کی خبرگیری تو ضرور کرنا چاہیے۔ البتہ اگر بچہ خود گھر کا کوئی کام کرنا چاہے اور اسے کھیل سمجھ کر انجام دے تو اس سے کام لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن اس حال میں بھی والدین کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچوں کے آرام کے لیے جتنا وقت درکار ہے وہ کام میں ضائع نہ ہو جائے۔

خوبصورتی سے محبت: - اوپر کی سطروں میں عرض کیا جا چکا ہے کہ بچوں کو ابتدا ہی سے جسمانی صحت، قوت اور جسمانی توازن ... اور محبت کی تعلیم دینی چاہیے۔ اس سلسلے میں اس قدر اور زیادہ ... کہ بچوں پر خوبصورتی کی اہمیت بھی ظاہر کر دینی چاہیے اور ... صحت کی عمدگی کا دوسرا نام خوبصورتی ہے، اس لیے بچوں ... کو خوش کرنے یا شہرت حاصل کرنے کے لیے نہیں بلکہ خوبصورتی ... کرنے کے لیے اپنے اندر حسن پیدا کرنے کی خواہش پیدا ہونی چاہیے ... میں حرکت کے وقت جسم کی مختلف حرکات اور اعضا کے افعال ... اور تناسب قائم کرنے کی اہمیت موجود ہے اور وہ جسم انسانی ... ہی سے اچھی تربیت دی گئی ہو اپنے اعضا اور حرکات کے اس ... تناسب کو خود بھی محسوس کرتا ہے اور اس طرح وہ آسانی کے ساتھ ... اظہار کر سکتا ہے۔

بہرحال اس وقت تک ہم نے بچوں کی تعلیم اور تربیت ... میں جو کچھ لکھا ہے اس کا مقصد جسم کو صحت ور رکھنا اور ... کی طرف توجہ دلانا تھا اور یہ بات ذہن نشین کرانی تھی کہ ... تربیت بچپن ہی میں دی جانی چاہیے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے بچپن ... بلوغ تک پہنچنے کے زمانہ سے پہلے یہ تعلیم اور تربیت نہ دی جا سکی ... اسے جس وقت بھی موقع ملے شروع کر دینا اور زندگی بھر جاری ... لیکن اس بات کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ جس قدر تاخیر کے ساتھ ... شروع کی جائے گی اسی قدر زیادہ خامیوں اور برائیوں کی اصلاح ... برداشت کرنا پڑے گا اور تعمیری کام شروع کرنے سے پہلے ... و برداشت اور صبر و استقلال سے کام لینا پڑے گا۔ لیکن اگر ... والے کے اندر اچھی عادات اور ظاہر و باطن کے حسن کے ساتھ محبت کا جذبہ موجود ہے تو وہ اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوگا۔

تکّو جھکّو عائشہ

از جناب مولوی محمد حسین حسّان صاحب دہلی

ن عائشہ بی کو دیکھو۔ گھر کا کونا کونا جھانکتی پھرتی ہیں۔ گھر میں کوئی ڈھکی چھپی چیز ان سے بچ نہیں سکتی، ے کہیں کر ضرور دیکھیں گی۔ گھر کے سارے صندوق، کپڑوں کے بکس، برتنوں کی الماری، میز کی درازیں، غرض یہ کہ سب چیزوں کی تلاشی لیتی رہتی ہیں۔

انھیں معلوم ہے کہ ابا کے ڈسک میں کیا رکھا ہے۔ امی کی سلائی کی مشین والی دراز میں کیا کیا چیزیں رکھی ہیں۔ ایک چھوٹا سا صندوقچہ ان کی پہنچ سے باہر ہے۔ ابا نے کہہ دیا ہے کہ یہ نہیں کھل سکتا۔ اس میں بہت ضروری کاغذات رکھے ہیں۔ پر یہ بات عائشہ کو بہت کھلتی ہے، وہ اسے دیکھنے کے لیے بے چین رہتی ہیں کبھی کبھی ابا کے سامنے اسے بہت حسرت سے تکتی ہیں۔ ابا مسکرا دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ "بیٹی بری عادت اور بری بیماری کی بدولت ایک بلّی نے اپنی جان سے ہاتھ دھو لیے تھے۔"

گھر والے تو گھر والے، پڑوسی بھی ان کی اس عادت سے بے زار ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ لڑکی گھر کی تمام چیزوں کو کھکھوڑتی اور انھیں تلپٹ کرتی ہے۔ اور بات بھی سچی ہے۔ عائشہ بھی جب کبھی پڑوس کے بچوں کے ساتھ کھیلنے جاتی ہیں نظر بچا کر گھر کی کسی نہ کسی چیز کی تلاشی ضرور لے لیتی ہیں۔

ایک دن عائشہ اپنے ابا کے ساتھ پھپھی اماں کے ہاں گئیں۔ یہ دلاور نگر میں رہتی تھیں۔ یہاں کچھ ہی دن پہلے زور کا سیلاب آیا تھا۔ عائشہ بھی یہاں چپ چاپ بیٹھی تھیں۔ اِدھر اُدھر چیزوں کی تلاشی نہ لے سکی تھیں۔ ان کے ابا اور پھپھی اماں دونوں ایسی جگہ بیٹھے تھے کہ وہ جہاں بھی جاتیں انھیں دیکھ لیتے

آخر وہ اپنی پھپھی زاد بہن حمیدہ کے پاس چوکی پر بیٹھ گئیں اور دکھانے کو گڑیوں سے کھیلنے لگیں، جیسے سچ مچ انھیں گڑیوں سے بہت دل چسپی ہو۔

ابا نے عائشہ کی پھپھی سے کہا "چلیے ذرا سیلاب زدہ علاقہ دیکھ آئیں۔ دونوں بچیاں گڑیا کھیلنے میں لگی ہیں۔ یہ وہاں جا کر کیا کریں گی۔ کیوں بچیوں؟"

عائشہ بی نے کہا۔ "جی ابا، آپ شوق سے دیکھ آئیے۔ ہم گڑیاں کھیل رہے ہیں۔"

حمیدہ بولی۔ "جی ہاں، ماموں جان آپ تشریف لے جائیے۔ میں پہلے دیکھ آئی ہوں۔"

ان دونوں کے جاتے ہی بی عائشہ نے کہا، "آؤ بہنو ذرا آنکھ مچولی کھیلیں۔"

حمیدہ فوراً آمادہ ہوگئی، "ضرور ضرور مگر تم مہمان ہو اس لیے پہلے تم چھپوگی۔ میں چور بنوں گی۔" اچھی بات ہے،" تم اپنا منھ کمبل میں چھپا لینا اور جب میں آواز دوں، آجاؤ، تب مجھے ڈھونڈھنا۔"

حمیدہ نے اپنا منہ کمبل میں کر لیا۔

اب عائشہ بی کی بن آئی۔ دبے پاؤں باورچی خانہ میں گئیں۔ نعمت خانہ کھولا، اسے دیکھا بھالا، پھر برتنوں کی الماری کھولی، اس میں چینی، تانبے اور پیتل کے برتن رکھے تھے۔ کوئی چیز دلچسپ کی نظر نہ آئی۔ اتنے میں رنگ کی ایک کھڑکی کی طرف نظر گئی، فوراً اُدھر جھپٹیں۔ ادھر حمیدہ کا بھی خیال تھا۔ زور سے چلائیں "ابھی ابھی نہیں"

اب انھوں نے اس کا ایک کھٹکا اوپر کیا اور کواڑوں کو دھکا دیا، پر وہ نہ کھل سکے۔ انھوں نے کھولا، پر وہ ٹس سے مس نہ ہوتے۔ اب تو ان کی بے چینی بڑھی کہ دیکھیے اس میں کیا نکلتا ہے اور کا پورا بوجھ اس پر ڈال دیا۔ کواڑ ایک دم جھٹکے کے ساتھ کھلے۔ بی عائشہ سنبھل بھی نہ سکیں۔ گئیں اور غڑپ سے پانی میں۔ پانی بھی کیسا؟ خوب ٹھنڈا برف! بی عائشہ کے سینہ تک۔ جس میں بڑی مشکل سے سیدھی کھڑی ہو پاتیں۔ مگر سر کے بال، کپڑے، جوتے سب پانی میں تربتر۔ دم گھٹا جا کھانسی الگ آرہی تھی۔ برا حال تھا۔

حمیدہ نے جو دھماکے کی آواز سنی تو چونکی۔ بھاگی خانے میں پہنچی اور گھبرا کر بولی، "ارے ہے، غضب توبہ! میں تم سے کہنا بھول گئی کہ تہ خانے میں مت اس میں سیلاب کا پانی بھرا ہے۔ عائشہ بہن افسوس بہت شرمندگی ہے۔ بہنو معاف کرنا جتانا بھول گئی۔"

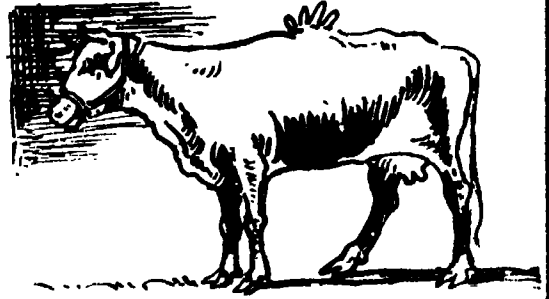
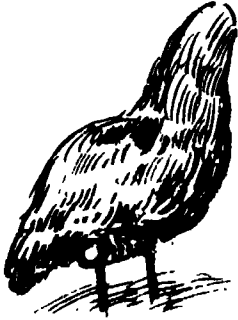
پر بی عائشہ چپ رہیں۔ اپنے دل کی بات نہیں بتائی۔ ان کا دل تو اصل میں کھڑکی کے اند دیکھنے کو بے چین تھا، وہی پرانی بیماری۔

حمیدہ نے جلدی جلدی عائشہ بی کے کپڑے اتروائے اور لحاف اڑھایا۔ بے چاری رہی تھی۔ اتنے میں ابا اور پھپھی اماں بھی آگئیں۔ دونوں بی عائشہ کو اس حالت میں دیکھ کر دم حمیدہ جلدی سے بول اٹھی، "یہ سب میری غلطی تھی۔ میں یہ بتانا بھول گئی کہ تہ خانے میں عائشہ بہن وہاں نہ چھپیں۔"

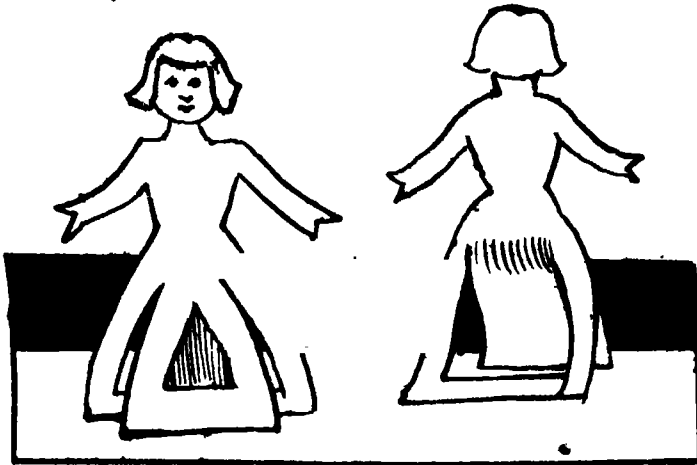
پر ابا عائشہ کی طرف خاص نظروں سے دیکھ رہے تھے اور وہ بھی بھانپ گئی کہ ابا سوچ رہے ہیں۔ وہ خود پھپھی اماں اور حمیدہ کو کھڑکی کھولنے کا اصل بھید نہیں بتانا چاہتی دفعہ اس نے اس بُری بیماری تاک جھانک اور چیزیں کھکھوڑنے کی بری عادت سے سچے دل

عجیب گائے

[?]تھن والی گائے۔ چار تھن پیٹھ پر اور چار نیچے تھے۔ دونوں جگہ سے دُودھ دیتی تھی۔ یہ گائے ہیرفورڈ میں پیدا ہوئی تھی۔

بغیر سر کی مُرغی

یہ مرغی سر کٹنے کے سترہ دن بعد تک زندہ رہی

بچّوں کی تفریح

چلتی پھرتی گڑیاں

[?]وٹی باریک کاغذ کی گڑیاں جن کا لباس نیچے تک ہو جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے قینچی سے کاٹ لو اور پھر اس کو کسی چکنے کاغذ میز یا [?]شیشہ پر کھڑا کر دو اور آہستہ آہستہ منہ سے پھونکو۔ گڑیاں چلتی ہوئی نظر آئیں گی۔ اچھی خاصی تفریح ہے۔

کیا نبض سے کچھ معلوم کیا جا سکتا ہے؟

از حکیم مولوی عبدالواحد صاحب، ہمدرد دواخانہ دہلی

ہمارے عوام من گھڑت افسانوں اور مبالغہ آمیز داستانوں کو نہایت دلچسپی سے سننے اور پڑھنے کے عادی ہیں۔ اگر یہ بات افسانوں اور قصے کہانیوں تک ہی محدود ہوتی تو خیر کوئی مضائقہ نہ تھا، اس کو تفریح طبع کے مشاغل میں سے ایک مشغلہ قرار دیا جا سکتا تھا لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ خالص علمی اور فنی مسائل بھی مبالغہ آمیزی سے محفوظ نہیں۔ غلط روایات اور عقل و قیاس سے بعید باتیں فنی مسائل کے ساتھ خلط ملط کر کے دماغی عیاشی کا ذریعہ بنائی جاتی ہیں۔ چناں چہ بعض لوگ بعض اطبا کے متعلق تشخیص امراض اور معالجات کے عجیب و غریب قصے سناتے ہیں۔ کوئی صاحب کسی کی نبض شناسی کی داد دیتے ہیں تو کوئی صاحب کسی کے قارورہ شناسی کا ذکر کر کے مرحبا کہتے ہیں۔ کسی کا بیان ہے "فلاں حکیم صاحب نے صرف ایک چاول برابر دوا دی تھی، حلق سے اترتے ہی بارہ سال کا پرانا مرض ایسا کافور ہوا کہ مرتے دم تک دوبارہ نہ ہوا۔" کسی کا قول ہے کہ فلاں صاحب سرمہ کی صرف ایک سلائی لگاتے تھے جس سے نابینا بینا ہو جاتا تھا۔"

یہ لوگ نباضی کے متعلق وہ داستانیں سناتے ہیں کہ نبض شناسوں کے کمال کے ساتھ ان کے کمال کو بھی تسلیم کرنا پڑتا ہے۔ کہتے ہیں کہ شفاءالدولہ جنت مکانی کو نبض شناسی میں کمال حاصل تھا۔ اسی کمال کی بدولت ان کا شہرہ حدود ہندوستان سے گزر کر مصر و شام، عراق و عرب، ٹرکی و ایران وغیرہ تک پہنچ چکا تھا اور ان کا مطب مرجع خاص و عام بنا رہتا تھا۔

"شفاءالدولہ مرحوم نبض پر انگلی رکھتے ہی سب کچھ معلوم کر لیتے تھے اور مریض سے کوئی استفسار کیے بغیر خود بخود تمام حالات من و عن بیان کر دیتے تھے حتیٰ کہ کھایا پیا تک بتا دیتے تھے۔ یہی نہیں بلکہ بھائی کی نبض دیکھ کر بہن کے اور بیٹے کی نبض دیکھ کر باپ کے حالات معلوم کر لیتے تھے۔ کوئی صاحب فرماتے ہیں "اماں اب حکیم و کیم نہیں رہے، صرف نام کے حکیم ہیں۔ حکیم تھے مسیح الزماں غلام گیلانی ——— جنھوں نے کبھی پردہ نشین مستورات کی نبض نہیں چھوئی۔ بس کلائی پر ایک دھاگا باندھ دیا جاتا تھا اور اسی کے ذریعہ سب کچھ معلوم کر لیتے تھے۔"

اسی قسم کی باتیں قارورہ شناسوں کے متعلق بیان کی جاتی ہیں۔ یہ باکمال قارورہ شناس دیہاتوں میں مطب کرتے ہیں۔ دس دس [illegible] ان کے پاس پہنچتا ہے۔ ان کو کسی کیمیائی عمل کے ذریعہ نہ اس [illegible] اخراج معلوم کرنے کی ضرورت ہے اور نہ رطوبت بضیہ (البیو [illegible] وغیرہ جاننے کی حاجت ہے اور نہ ان کے نزدیک یہ طبی اصو [illegible] ہے کہ "قارورہ حاصل کرنے کے ایک گھنٹہ بعد اس قابل [illegible] ہے کہ کسی قسم کا استدلال کیا جا سکے ——— [illegible] نظر قارورہ پر ڈالتے ہیں اور سب کچھ معلوم کر لیتے ہیں۔ تشخیص [illegible] مریض کی کھائی ہوئی غذا تک بتا دیتے ہیں۔

عوام میں یہ غلط اور بعید از قیاس باتیں کس طرح مشہو [illegible] ان کے دماغ میں کیوں راسخ ہوتیں؟ اس کا سبب عوام کی [illegible] کا وہ طرز عمل ہے جس سے عوام غلط نتائج نکالنے پر مجبور [illegible]

آج کی صحبت میں ہم ناظرین کو بالاختصار یہ بتانا چا [illegible] کیا چیز ہے اس سے تشخیص مرض میں کہاں تک مدد لی جا سکتی [illegible] میں اس کے متعلق عقل و قیاس کے خلاف باتیں کس طرح [illegible]

نبض کیا چیز ہے؟ نبض شریانوں کی اس حرکت کو کہتے [illegible] سکڑنے اور پھیلنے سے ان میں پیدا ہوتی ہیں۔

شریانیں کودنے والی رگوں کو کہتے ہیں، یہ کودنے [illegible] کلائی، پیر کے ٹخنے اور کنپٹی پر نمایاں ہوتی ہیں، ورنہ جسم کی [illegible] گوشت کے اندر واقع ہیں چونکہ ہاتھ کی کلائی کی شریان گو [illegible] نیز وہ جسم کے ایسے حصے میں واقع ہے جس کو بے تکلفی [illegible] لہٰذا اطبا نے نبض دیکھنے کے لیے کلائی کی شریان کو مخصوص [illegible] دوسرے مقامات کی نبض کو بھی دیکھا جا سکتا ہے۔

نبض کے ذریعہ اطبا درجہ حرارت کی کمی بیشی [illegible] ضعف کو معلوم کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں بعض ماہر تجربہ [illegible] امراض میں نبض کی رفتار سے بھی واقفیت رکھتے ہیں لیکن [illegible] کہ صرف نبض دیکھ کر کوئی طبیب مرض کے مالہ و ما علیہ [illegible] کی کھائی پی ہوئی چیزوں کو بتا سکے۔ اگر ایسا ہوتا تو فن طب [illegible]

...یص نہ ہوتا بشرہ، آنکھ، ناک، زبان وغیرہ کی تشخیصی علامتیں نہ ...ن کی جا...، علامات مرض کے بیان کرنے کی ضرورت نہ ہوتی۔ غرض کہ ...تشخیص ... امراض کے متعدد ذرائع میں سے ایک ذریعہ ہے۔

... سوال کیا جا سکتا ہے کہ بعض اطبا صرف نبض دیکھ کر ہی ایسی ...ر بتا ... دیتے ہیں جن کو سن کر مریض دنگ رہ جاتا ہے اور اس کو یقین ہو ...ے کہ حکیم صاحب نے صرف نبض کے ذریعہ یہ باتیں معلوم کی ہیں۔ آخر ...دو کیا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ تجربہ کار ماہر طبیب اگر ہاتھ سے نبض ...ا ہوتو ... آنکھوں سے مریض کے بشرہ کا بھی مطالعہ کرتا ہے۔ مریض ...حرکات، سکنات کو دیکھتا ہو اس کے تاثرات کا اندازہ لگاتا ہو۔ غرض ...اپنے قیا... حدس سے کام لے کر ایک فیصلہ کرتا اور اس سے مریض کو ...ت کر دیتا ہے۔ مریض گمان کرتا ہو کہ حکیم صاحب نے یہ سب کچھ صرف نبض ...کر بیان کیا ہے اور حکیم صاحب بھی اپنے طرز عمل سے یہی ثابت کرنے ...کوشش ... ہیں کہ ہم نبض دیکھ کر سب کچھ معلوم کر لیتے ہیں۔

...اس میں شک نہیں اس طرز عمل سے مریض حکیم صاحب کا معتقد ...ہو جاتا ہے حکیم صاحب کی شہرت خوب ہوتی ہے، لیکن افسوس اس بات ...ہے کہ اس کا خمیازہ ان اطبا کو بھگتنا پڑتا ہے جو یا تو مبتدی ہوتے ہیں اور ...و ... تشخیص کو پسند نہ کرکے دوسرے ذرائع سے تشخیص مرض میں مدد ...اور مریض کی زبان سے حالات مرض سن کر تشخیص کو مکمل کرتے ہیں۔

...چالیس سال پہلے کا واقعہ ہے۔ میرے پاس ایک شخص آیا اور اپنے ...گھر ... لے لیے مکان پر چلنے کی درخواست کی۔ میں نے مریض کے ...ت دریافت ... تو اس نے صاف انکار کر دیا اور کہنے لگا میرے والد ...نے ... میرے متعلق حکیم صاحب کو کچھ نہ بتایا جائے۔ اگر انھوں نے ...نبض دیکھ ... خود بخود تمام حالات بیان کر دیے تو میں سمجھوں گا کہ حکیم صاحب ...علاج کر سکتے ہیں۔

...یہ سنتے ہی میں فکر میں مبتلا ہو گیا۔ الٰہی یہ تو سخت مشکل امتحان ہے۔ ...مریض کا ... کیے بغیر بھی چارہ نہ تھا۔ بادلِ ناخواستہ ساتھ ہو لیا۔ ...ان کے ... پر پہنچا مریض نے مجھے دیکھ کر اپنے آپ کو ڈھانپ ...چادر سے ... ہاتھ نکال کر نبض دکھانے لگا۔ نبض دیکھنے کے بعد میں ...آپ ... مریض ہیں، دمہ کا دورہ پڑا ہے اور قبض شدید لاحق ہے۔"
...یہ سنتے ہی مریض نے چادر اتار دی اور بے ساختہ پکار اٹھا "بس حکیم ...آپ ہی میرا علاج کر سکتے ہیں۔"

میری اس تشخیص کی بنا کیا تھی؟ سنیے! جس وقت میں مریض کے سامنے پہنچا تو میری نظر اس کے حلقوم اور سینہ پر پڑ چکی تھی۔ دمہ کے مریض کا حلقوم اور سینہ ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے۔

علاوہ ازیں جوں ہی میں نے مریض کی نبض پر ہاتھ رکھا تو ایک تیماردار نے کہا "حکیم صاحب رات بیٹھے کٹی ہے۔" یہ ظاہر ہے کہ جب مریض کو دمہ کا دورہ ہوتا ہے تو وہ چارپائی پر پشت نہیں لگا سکتا، بیٹھا رہتا ہے۔ مختلف ہیئتیں اختیار کرتا ہے لیکن کسی ہیئت پر بھی اس کو چین نہیں آتا۔ آخر کار بے چین ہو کر اٹھتا ہے، چند قدم اِدھر اُدھر ٹہلنے کی کوشش بھی کرتا ہے لیکن مجبوراً پھر بیٹھ جاتا ہے۔

اس کے ماسوا نبض کی رفتار سریع اور متواتر تھی۔ دمہ کے دورے کی شکایت کے مریضوں کو عموماً نزلہ کی شکایت ہوتی ہے اور دورہ پڑنے سے پہلے قبض لاحق ہوتا ہے۔ غرضکہ ان سب ظاہری اور باطنی علامتوں کو ترتیب دیا گیا تو اس کا نتیجہ مرضِ دمہ نکلا جو بالکل صحیح تھا۔

اس میں شک نہیں اس قسم کے واقعات کا نفسیاتی اثر مریض پر بہت اچھا ہوتا ہے۔ لیکن بعض اوقات مریض کی زبانی حالاتِ مرض سنے بغیر صرف نبض دیکھ کر تشخیص مرض کرنے میں زبردست غلطی کا احتمال ہوتا ہے جس سے سرخروئی اور نیک نامی حاصل ہونے کے بجائے ندامت اور بدنامی حاصل ہوتی ہے۔ لہٰذا معالج کو مرض کی تمام علامات پر غور و فکر کرنے اور حالاتِ مرض سننے کے بعد ہی تشخیص و تجویز کرنی چاہیے۔

جنوبی افریقہ کے ساحر معالجین

صدیوں پہلے کی طرح آج بھی "نیانگا" یعنی جادو ٹونوں کے ذریعہ سے علاج کرنے والوں کو جنوبی افریقہ کے بعض علاقوں میں بہت زیادہ اثر و رسوخ حاصل ہے اور آج بھی نٹال کی دُور افتادہ اور خاموش وادیوں میں زلولوہ خوفناک رقص کرتے ہیں جو "بُولا" کہلاتا ہے اور جس کے دوران میں ان چڑیلوں کو جلا کر ہلاک کر دیا جاتا ہے جو برائیوں کی جڑ اور ذمہ دار سمجھی جاتی ہیں۔

ان خوفناک رقصوں کی اطلاعات اس لیے پولیس تک نہیں پہنچ سکتیں کہ زولو اطلاع دینے والے کو موت کے گھاٹ اتار دیتے ہیں لیکن اس قسم کے توہمات کا ایک مفید پہلو بھی ہے اور وہ ہے جادو اور ٹوٹکوں کے ذریعہ سے علاج کرنا۔ انھیں افریقہ کے مقامی باشندوں کی زندگی میں ایک نمایاں اہمیت حاصل ہے۔ چناں چہ افریقہ کے ان وحشیوں کو بہت سی ایسی جڑی بوٹیوں کے خواص معلوم ہیں جن سے طبِ جدید اس وقت تک بالکل ناواقف ہے اور ان کے حیرت انگیز اثرات نے اب تک اطبا کو حیرت زدہ بنا رکھا ہے حتیٰ کہ ان ساحر معالجین کے ہاتھوں سے ایسے بہت سے مریض شفایاب ہو چکے ہیں جنھیں یورپی ڈاکٹروں نے ناقابل علاج قرار دے دیا تھا۔

یورپی ڈاکٹر اور دواساز چونکہ افریقہ کے ساحر معالجوں کو مقامی باشندوں کی زندگی کا ایک جز تصور کرتے ہیں۔ اس لیے انھوں نے "نیانگوں" کی سرگرمیوں کی تحقیقات کرنے کے لیے ایک کمیشن مقرر کیے جانے کا مطالبہ کیا ہے اور اس اقدام نے نٹال کے وحشی باشندوں میں ایک ہنگامہ برپا کر دیا۔ ان کا خیال ہے کہ حکومت نے مقامی باشندوں کی رسم و رواج میں ترمیمات کے لیے جو مسودہ قانون مرتب کیا ہے در اصل وہ ساحر معالجین کے پیشہ کو ممنوع قرار دینے کی تمہید ہے۔

۱۸۹۱ء میں حکومت نے "نٹال نیٹو کوڈ" کے نام سے جو قانون منظور اور نافذ کیا تھا اس میں افریقی معالجین کے حق معالجہ کو تسلیم کر لیا تھا، اور اس کے بعد سے باشندگان افریقہ کی زندگی میں تغیرات ظاہر ہونے کے ساتھ ساتھ تدریجی طریقہ سے ساحر معالجین کی بہت سی سرگرمیوں پر بھی پابندیاں عائد کی جاتی رہی ہیں اور افریقہ کے باشندوں نے ان پابندیوں کو اس حد تک قبول بھی کر لیا ہے جس حد تک انھیں بے رحم ساحر معالجین کی دست درازیوں سے بچا کر ان کی صحت اور تن درستی کے سلسلے میں انھیں زیادہ سے زیادہ طبی امداد دی جائے۔

جنوبی افریقہ میں صنعتوں کی ترقی اور ملک کے صنعتی [illegible] کے ساتھ ساتھ بدقسمتی سے طبی امداد کے وسائل بھی ناکافی [illegible] جا رہے ہیں۔ خصوصاً اندرونِ ملک کے اضلاع میں طبی امداد [illegible] بہت زیادہ نمایاں ہو گئی ہے اور شہروں کے حالات باشندوں [illegible] کی صحت کی تخریب کا باعث بنتے جا رہے ہیں جس کی وجہ [illegible] اپنے پیشے سے محروم ہونے کے بجائے زیادہ مقبول ہوتے [illegible] ان کی ضرورت بڑھتی جا رہی ہے۔ حتیٰ کہ وہ شائستہ افریقی [illegible] کے لیے یورپی ڈاکٹروں سے رجوع کرتے ہیں، مافوق [illegible] کے لیے جن پر انھیں اس وقت کامل یقین ہے [illegible] بھی جاتے ہیں اور اسی لیے آج بھی ان ساحر معالجین [illegible] بعض علاقوں میں وہی مقبولیت حاصل ہے جو انھیں [illegible]

زمانہ کے ساتھ ساتھ ان ساحر معالجین نے بھی [illegible] چند تبدیلیاں کی ہیں اور اب وہ اپنے مریضوں کے ساتھ [illegible] رکھنے کے لیے اخبارات اور خط و کتابت سے کام لیتے [illegible] یہ مریض عموماً غیر تعلیم یافتہ ہوتے ہیں اس لیے ان [illegible] افراد کے لیے ان کے ہاتھ عطائی دوائیں فروخت [illegible] کا زرّین موقع موجود ہے لیکن اب حکومت نے ایک [illegible] اقسام کی دواؤں کی فروخت کو خلاف قانون قرار [illegible]

ادبیات

"نیند کیوں رات بھر نہیں آتی"

از فضل حق قریشی۔ دہلوی۔ کراچی

[illegible] حکیم ہزار کہیں کہ عموماً خالی پیٹ ہونے کی بنا پر یا کبھی کبھی ضرورت سے
[illegible] کے باعث یا خرابیٔ معدہ کی وجہ سے اکثر راتوں کو نیند اچاٹ
[illegible] انسان کسی کروٹ آرام سے سو نہیں سکتا۔ غالب مرحوم نے تو یہ
[illegible] کی کہ شب بیداری کا اصل سبب موت کا تصور یا اس کی غیر متوقع آمد
[illegible] اسی لیے انھیں تعجب بھی تھا کہ جب کاتبِ تقدیر نے ہر شخص کے
[illegible] مرنے کا ایک خاص وقت مقرر کر دیا ہے تو پھر اس کے انتظار
[illegible] اچانک لاحق ہو جانے کے خوف سے جاگتے رہنے کا مطلب کیا ہے بہتر
[illegible] تان کر سوئے اور جب موت آئے تو چپکے سے مرجائے۔ خواہ
[illegible] رہو یا محوِ خواب ہو۔ چنانچہ اسی موضوع پر انھوں نے ایک مصرع
[illegible] شعر لکھ دیا اور یہ بھی ممکن ہے کہ اس شعر سے کہ ؎

موت کا ایک دن معین ہے   نیند کیوں رات بھر نہیں آتی

[illegible] ایک شاعر نے "مثال" نے بیان بھی کیا ہے' یہ ہو کہ جس طرح
[illegible] کی تعمیل سورج چھپنے کے بعد عمل میں نہیں آتی اسی طرح مرنے
[illegible] دن معین کیا ہے رات نہیں اس لیے رات کو بیدار رہنے
[illegible] ہوتے ہی اطمینان سے سوؤ اور صبح تک سوتے رہو۔ اور
[illegible] خود اپنے شعر میں نہ ڈالے ہوں اور صرف افتادِ سخن
[illegible] خلل دماغ میں مبتلا ہو کر یہ مفہوم اس میں سے کھینچ نکالا
[illegible] کی نگاہ کے سامنے بہت سے لوگ رات کے وقت بھی مرچکے
[illegible] تھے کہ جیسے خوف اور خواہشِ نفس کی طرح موت بھی دن اور
[illegible] لاحق ہو سکتی ہے۔ لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ انھوں نے بیدار رہنے
[illegible] کیا جبکہ ایک موثر تدبیر انھیں معلوم تھی۔ اپنی دیرینہ
[illegible] عمل کر لیتے تو شاید یہ شکایت باقی نہ رہتی یعنی محبوب کی
[illegible] پر پھیلاتے اور ٹانگ پسار کر سو جاتے خود انہی نے کہا تھا

نیند اس کی ہے' دماغ اس کا ہے' راتیں اس کی ہیں
تیری زلفیں جس کے بازو پر پریشاں ہو گئیں

اور ہو سکتا ہے کہ انھوں نے عمل واقعۃً اپنی بیاض میں نہ لکھا ہو یعنی اس
تدبیر پر عمل کرنے کے باوجود نتیجہ کے طور پر ناکام رہے ہوں۔ محبوب کی مہکی
ہوئی زلفیں جنھیں شاید افیون یا خواب آور ست میں بسایا گیا ہو' بازو بلکہ
سارے جسم پر پھیلانے کے باوجود انھیں نیند نہ آتی ہو۔ وہ اپنی یا محبوب کی
اچانک موت کے احساس سے برابر جاگتے رہے ہوں۔ کیونکہ یہ امر متنازعہ فیہ
ہے کہ زلفوں کے اس طرح پریشان ہو جانے سے نیند ضرور طاری ہوتی ہے' یا
خود بھی پریشان ہو جاتی ہے۔ غالب کے بہت عرصے بعد اختر شیرانی نے
کہا تھا ؎ عمر بھر کم بخت کو پھر نیند آ سکتی نہیں
جس کی آنکھوں پر تری زلفیں پریشاں ہو گئیں

خیال اگرچہ غالب ہی سے مستعار ہے بلکہ دوسرا نصف مصرع بجنسہٖ
ماخوذ ہے لیکن بیان بالکل متضاد ہے۔ ہو سکتا ہے کہ غالب کے بجائے اختر زیادہ
تجربہ ہوں بخصوص جبکہ یہ تسلیم کیا جا سکتا ہو کہ پیمائش اور مسطحات کے اعتبار
سے شانہ یا بازو اور آنکھوں کے درمیان بظاہر کچھ زیادہ فاصلہ نہیں' تاہم
کیفیت کے لحاظ سے بہت فرق ہے کیونکہ آنکھیں زیادہ حساس ہوتی ہیں
یوں بھی جب نیند آنے لگتی ہے اور آنکھوں میں رنگِ حنا بھرنا مطلوب ہوتا ہے
انھیں آہستہ آہستہ ہتھیلیوں سے سہلایا جاتا ہے۔ استاد لکھنو کو یہ تدبیر اچھی
طرح معلوم تھی۔ کہتے ہیں ؎

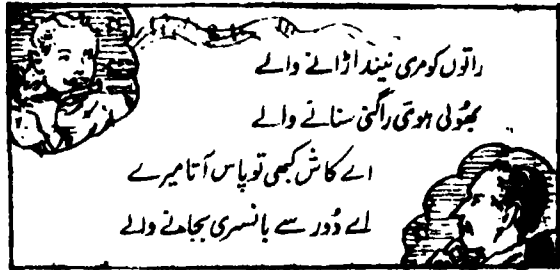
آنکھیں ہتھیلیوں سے مل نیند ہے چشمِ ناز میں
بھر دے حنا کا رنگ بھی نرگسِ نیم باز میں

بیدار ہونے پر آنکھیں ملتے ہوئے اٹھنا تو عام طور پر دیکھا گیا ہے ممکن ہے
کہ محبوب کی قسم کا کوئی انسان اپنی نرگسی آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ملوا کر سو جانے
کا عادی ہو۔ ورنہ طبیب تو یہ کہتے ہیں کہ کنپٹیاں سہلانے سے نیند آجاتی ہے
اور یہ عمل عموماً بچوں کے ساتھ کیا بھی جاتا ہے۔ لیکن نرگسی آنکھوں والے
محبوب کے کیا کہنے۔ جس طرح اس کے بیدار ہونے کا دستور جدا ہے' اس کے سونے
کے ڈھنگ بھی نرالے ہیں یعنی اگر پختہ عمر کا عاشقِ زار لطیف آواز میں گانے
لگے تو اس کا گیت . . . محبوب کے لیے میٹھی لوری کا اثر پیدا کرنے لگتا

ـ جناب جوش ملسیانی

مجاز لکھنوی کہتے ہیں ۔

نرگسِ ناز میں وہ نیند کا ہلکا سا خمار
وہ مرے نغمۂ شیریں کا اثر آج کی رات

یہ معلوم نہیں کہ آج کی رات سے کونسی رات مراد ہے اور نغمہ کا اثر اسی رات ممکن ہو سکتا ہے یا اس سے ہر رات نیند آسکتی ہے یعنی جس طرح مارفیا کا انجکشن یا افیون کی گولی انسان کو ہر رات' اور رات ہی کیوں دن کو بھی غفلت کی نیند سلا سکتی ہے۔ اور پھر یہ امر بھی قابلِ غور ہے کہ نغمۂ شیریں کا اثر ہمیشہ نیند کا ہلکا سا خمار پیدا کر سکتا ہے یا کبھی کبھی خمار شکن بنکر نیند کو اچاٹ بھی کر دیتا ہے۔ کم سے کم بھولی ہوئی راگنی جسے بانسری کی تان نے بیدار کیا ہو' یہ اعجاز ضرور دکھاتی ہے۔ جوش ملیح آبادی پر یہ کیفیت بار ہا گزر چکی ہے انھیں خود اس کا اعتراف ہے۔

راتوں کو مری نیند اڑانے والے
بھولی ہوئی راگنی سنانے والے
اے کاش کبھی تو پاس آتا میرے
لے دور سے بانسری بجانے والے

بانسری کے اثرات سے قطع نظر سوال یہ ہے کہ نیند زیادہ سے زیادہ کتنی دیر اڑ سکتی ہے اور صحت کو قائم رکھنے کے لیے کم سے کم کتنی دیر سو لینا ضروری ہے ؟

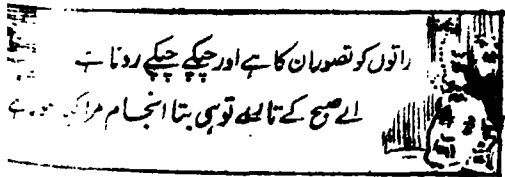
"ماہرین خوابیات" اس باب میں مختلف الرائے ہیں اور یہ امر بھی متنازعہ فیہ ہے کہ بے خبر سو جانے کے بعد جبکہ حواس ماؤف ہو چکتے ہیں کیا خود سونے والا یہ حساب لگا سکتا ہے کہ وہ کل کتنی دیر سویا ہے ہمیں اس ضمن میں اپنی بیگم صاحبہ سے ذرا بھی اتفاق رائے نہیں ہے جو ہمیشہ کہتی ہیں کہ مجھے یعنی انھیں پچھلے سولہ سال سے یعنی شادی ہونے کے بعد سے ابتک مطلق نیند نہیں آئی ہے اور ہم سے شکایت ہے کہ ہم خوب لمبی تان کر سوتے ہیں اور وہ خون کے سے گھونٹ پی پی کر خون چوسنے والے کھٹمل مارتی رہتی ہیں لیکن یہ کھٹمل مارنے کا مشغلہ تو اکثر لوگوں نے صرف چند سال سے اختیار کیا ہے یعنی جب سے پاکستان بنا ہے اور کھٹملوں کے حملے سے محفوظ اپنا وطن چھوڑ کر کراچی آنا پڑا ہے جو کھٹملوں کا گھر اور پاکستان میں اس مخلوق کا سب سے بڑا مرکز ہے کیونکہ حکومتِ وقت نے عام لوگوں کی نیند حرام کرنے کے لیے انھیں خاص اہتمام سے پالا ہے۔

تاہم نیند کے معاملے میں ہمیں اپنی بیگم صاحبہ سے ہرگز اتفاق رائے نہیں ہے کیونکہ اکثر ان کے خراٹوں سے ہماری نیند خراب ہوتی ہے لیکن انھیں نہ تو ہمارے بیدار رہنے کا احساس ہے اور نہ اپنے سونے کا صحیح اندازہ۔ لیکن ان کا قصور ۔

ہر سونے والے کے احساسات کی نوعیت یہی ہے۔ اصحاب کہف غار میں سو سال سوئے اور جب اٹھے تو یہی کہتے رہے کہ ہم چند گھنٹے سے انھیں گزرے ہوئے وقت کا ذرا بھی اندازہ نہ ہو سکا

نرسوں اور ڈاکٹروں کی قوم جو اکثر مریض کے سرہانے بیدار حالت کا جائزہ لیتی رہتی ہے' اس امر کی شاہد ہے کہ کوئی بھی شخص اندازہ نہیں لگا سکتا جو نیند کے عالم میں گزر جاتے ہیں۔ البتہ اگر کسی تاریک کمرے میں بیدار رہا جائے تو وہ لمحات غیر معمولی طور ہوتے ہیں اور اگر وہ بیداری کسی کے انتظار میں مسلط ہو یا اس وقت کی کیفیت طاری ہونے کے باعث کسی کروٹ نیند نہ آتی ہو تو پھر اندازہ کسی طرح ممکن نہیں ہو سکتا۔ پیمائش کا کوئی آلہ ایسے ناپ نہیں کی پھبتی اس لحاظ سے بالکل ٹھیک ہے۔ ۔

دعویٰ بہت بڑا ہے بیابانی میں آپ کو
طول شب فراق

شبِ فراق یا شبِ ہجراں میں عموماً محبوب کا تصور عاشقِ زار کو بیدار کروٹ لیے چین نصیب نہیں ہوتا' وہ چپکے چپکے روتا گنتا رہتا ہے معلوم نہیں یہ حقیقت ہے یا محض شاعرانہ انداز بیان ہی اسکی تصدیق کر سکتا ہے یا بصورت دیگر شہادت اس امر کی سکتا ہے جس کے نمودار ہونے تک جاگتے ہوئے انسان کو باقی کر لینے ضروری ہوتے ہیں۔ چناں چہ ساغر نظامی نے اسی کو فراق میں اپنے جرم بیداری کے ارتکاب کا اعتراف کیا ہے۔

لیکن یہ کیا ضروری ہے کہ شبِ فراق ہمیشہ بیدار رہ کر ہی بسر کی جائے میں اس رات نیند اور بہت گہری نیند بھی آسکتی ہے۔ اچھی طرح میں اس مدت کا اندازہ ایک جنبشِ مژگاں سے زیادہ نہیں ہو اگر کھٹملوں' مچھروں یا پسوؤں کی گستاخانہ چھیڑ چھاڑ سے یا جاگ اٹھنے سے کسی کی نیند کا سلسلہ دو چار بار ٹوٹ جائے گویا وہ رات یکسر بیدار رہ کر گزاری ہے۔

یوں بھی طبی تحقیقات کی روشنی میں مدت خواب نہیں ہے شیر خوار بچوں کے لیے دن رات میں بیس گھنٹے

لحاظ سے ہر تندرست آدمی کے لیے زیادہ سے زیادہ سات گھنٹے سونا کافی سمجھا جاتا ہے تاہم اگر ضرورتاً یا عادتاً اس سے بھی کچھ کم عرصے سویا جائے تو صحت پر کوئی اس کا ناگوار اثر نہیں پڑتا۔

دراصل نوعیت خواب پر نیند کی مدت کا انحصار ہے۔ اگر انسان خوشگوار اور پُر سکون حالت میں مسلسل سوتا رہتا ہے تو چند گھنٹے میں اسکی نیند بھر جاتی ہے، اسکے برعکس بستر پر بار بار کروٹیں بدلنا یا ڈر کر بیدار ہونا اور اٹھ اٹھ کر پھر سو جانا اس مدت نیند کو طویل کر دیتا ہے اور انجام کار صبح کو جب وہ بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا ہے تب بھی اس کی طبیعت کچھ گری گری سی رہتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ پھر منہ لپیٹ کر سو جائے دن بھر سوتا رہے۔ پُرسکون نیند کے لمحات کا تعین بھی ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے کوئی شروع رات میں گھوڑے بیچ کر سوتا ہے اور کوئی آخر رات میں۔ اور رفتہ رفتہ یہ بات یقینی ایک معمول بن جاتا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹروں کی قسم کے لوگ کہا کرتے ہیں کہ سویرے سونا سویرے اٹھنا انسان کو تندرست، امیر اور عقل مند بنا دیتا ہے، لیکن یہ کسی تیر بہدف نسخے کی طرح کوئی سو فیصدی کامیاب ہونے والا اصول نہیں ہے کہ بس اس پر عمل کیا اور دلی مقصد حاصل کر لیا۔ ہاں اگر ضرورت سے زیادہ سویرے اٹھ کر جبکہ ساری دنیا میٹھی نیند سو رہی ہو، موقع سے فائدہ اٹھا کے کسی پڑوسی کے مال پر ہاتھ صاف کر دیا جائے تو بیشک انسان امیر بن جائیگا لیکن یہ عقل مندی کی علامت نہیں ہوگی۔ کیونکہ گرفتار ہو جانے کی صورت میں اللہ کی دی ہوئی تینوں نعمتیں یعنی صحت، امارت اور عقل زائل ہو جاتی ہیں۔ اس لیے ہمارا مشورہ ہے کہ ہر انسان اپنی سہولت کے مطابق نیند کے اوقات مقرر کرے اور اس پر کاربند رہے۔ چناں چہ اگر رات کے بجائے صرف دن کے وقت سونے کو معمول بنا لیا جائے تو چمگادڑ اور چغد کے زمرے میں آئے بغیر صحت قائم رکھی جا سکتی ہے۔ شاید اسی لیے نہال سیوہاروی کی دنیا میں ہجر کی گھڑیاں کبھی نہیں دن کے وقت بھی اپنا نقش جما سکتی تھیں۔ چنانچہ کبھی وہ فراق محبوب میں دن کے وقت جاگتے رہتے" تو رات کے لمحے مصیبت و پریشانی میں بسر ہوتے، رات کا محض تصور ہی ان کے لیے تشویش کا باعث بن جاتا۔ وہ حیرت زدہ ہو کر خود اپنے دل سے سوال کرنے لگتے ؎

دن تو گزرا سب روز ہجر نہال تجھ پہ کیوں کر یہ رات گزرے گی

خیر چھوڑیے ان باتوں کو۔ ہجر یار اور وصل محبوب کے قصے نہ کبھی ختم ہوئے ہیں نہ ہوں گے۔ عاشق بیچارا بدستور جاگتا رہیگا، البتہ اطبا کے قول کے مطابق بے نیندی کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً شدید گرمی یا شدید سردی کے اثرات جاتے رہنا۔ اس کی دو مختلف نوعیتیں ہیں۔ بالفاظ دیگر ترقی پسند شاعروں کی اصطلاح میں خارجی اور داخلی کیفیات کے زیر اثر یہ صورت پیدا ہوتی ہے۔ خارجی کیفیت موسم سے تعلق رکھتی ہے یعنی موسم کے لحاظ سے فضا بہت گرم یا بہت سرد ہو۔ داخلی کیفیت کا مطلب یہ ہے کہ ناکامی محبت کی جھنجھلاہٹ سے دل و دماغ پر گرمی سوار ہو گئی ہو یا محبوب کی سرد مہری سے قلب و جگر یخ بستہ ہو گئے ہوں۔ ان سب صورتوں میں نیند کا اچاٹ ہو جانا لازمی ہے۔ چنانچہ وہ لوگ جو زمانے کے گرم و سرد کا مزا چکھے ہوتے ہیں، اس مرض کا استیصال بھی انہی کیفیات سے کرتے ہیں البتہ تشخیص کی حد تک اتفاق رائے ہونے کے باوجود طریقہ علاج میں کچھ سا فرق پایا جاتا ہے۔ مثلاً ایک کا کہنا ہے کہ بستر پر لیٹنے سے قبل ٹھنڈے پانی سے غسل کر لینا مفید ہے تو دوسرے کی رائے ہے کہ گرم پانی سے نہانا فائدہ دیتا ہے بعض کا قول ہے کہ سارے جسم پر پانی بہانا ضروری نہیں، صرف سر کے بال آب خنک سے تر کر لیے جائیں۔ اور اگر مزاج سرد خشک ہو تو دونوں پاؤں کچھ دیر گرم پانی کے تسلے میں ڈالے رکھیں۔ نیند بہت جلد آ جائیگی۔

پھر جیسا کہ شروع میں کہا گیا ہے "فاقہ مست" کی قسم کے لوگوں کا اگر پیٹ خالی ہو اور آنتوں کے قل ہو اللہ پڑھنے کی حد تک بھوک لگ رہی ہو تو نیند مشکل سے آئے گی۔ لیکن کسی نام نہاد مولوی صفت انسان نے اگر کسی مرحوم کے چالیسویں یا کسی نومولود کی تقریب پیدائش میں شریک ہو کر اناڑی کی بندوق کی طرح خوب شکم سیر ہو کر مفت کا مال کھایا ہو اور کھٹی ڈکاریں آ رہی ہوں تب بھی نتیجہ یکساں رہیگا۔ انتہائی کوشش کے باوجود نیند نہیں آئے گی۔

ذاتی کوشش سے نیند طاری کر لینا تو انسان کی سرگرمی عمل کو ظاہر کرتا ہے لیکن ان کا کیا علاج جو لطافت خواب سے بے نیاز ہو کر اس کی آرزو بھی گوارا نہیں کرتے۔ اختر شیرانی پر ایسی بیداری کا دورہ اس وقت پڑتا تھا جب وطن کی یاد انھیں بے چین کر دیتی تھی۔ خود کہہ گئے ہیں ؎

وطن کا چھیڑ دیا کس نے تذکرہ اختر کہ چشم شوق کو پھر آرزوئے خواب نہیں

لیکن اختر جس تنوع پسند طبیعت کے انسان تھے وہ ان کے ہر قول و فعل سے ظاہر ہے۔ چنانچہ وطن کی یاد کے علاوہ اور کیفیات بھی ان پر ایسا ہی رنگ جمانے لگتی تھیں مثلاً ؎

برنگ زلف پریشاں، وہ موجہائے رواں
کہ جن کی یاد میں راتوں کو فکر خواب نہیں

بعض لوگ نشہ آور چیزوں کے استعمال سے زبردستی نیند طاری کر لیتے ہیں لیکن وہ ایسی جنس نہیں ہے جسے دوسری اشیائے ضرورت کی طرح بازار سے

خریدا جا سکے۔ پھر بھی کمال ہے حضرت غالبؔ کا کہ وہ اس کا سودا ہی نہیں کرتے بلکہ اسے قرض لینے پر تیار رہتے۔ تاہم اس خوف سے اس کو عملی جامہ نہیں پہناتے تھے کہ قرض سے سبکدوشی کس طرح ممکن ہو گی ۔

لوں دام بخت خفتہ سے یک خوابِ خوش ولی

لیکن یہ خوف ہے کہ کہاں سے ادا کروں!

تاہم امر استعجاب یہ بھی ہے کہ لوگ یہ جانتے ہوتے بھی کہ نیند جیسی گراں مایہ چیز بازار میں فروخت نہیں ہو سکتی! اس کی خریداری کے لیے اخبارات میں باقاعدہ اشتہار تک دے دیتے ہیں۔ کچھ عرصہ ہوا لندن کے ایک متمول سوداگر آرنسٹ لانچ بیری نے اعلان کر دیا کہ اگر کوئی شخص مجھے روزانہ چھ گھنٹے پورے سکون کے ساتھ سونے کی ترکیب بتا دے اور وہ ترکیب کارگر بھی ثابت ہو جائے تو میں اپنی نصف دولت جو کئی لاکھ پونڈ ہے اس کی نذر کر دوں۔ اس نے یہ بھی لکھا کہ اس وقت میری عمر ۷۰ سال ہے اور بے خوابی کا عارضہ تقریباً ۴۰ سال سے لاحق ہے۔ اشتہار کا شائع ہونا تھا کہ دنیا بھر کے معالجوں، نفسیات کے ماہروں اور ٹوٹکے بازوں تک کی توجہ اس طرف مبذول ہو گئی۔ ان کے علاوہ بہت سے لوگوں نے بھی قسمت آزمائی کی۔ ان سب کے خطوط اتنی تعداد میں وصول ہوئے کہ آرنسٹ لانچ بیری کو ان کا خلاصہ تیار کرانے کے لیے ۵ کلرک دو ماہ تک ملازم رکھنے پڑے لیکن جب اس نے ان کا خلاصہ پڑھا تو حسرت و یاس کے ساتھ کہنا پڑا کہ میں ان تدابیر میں سے ۹۵ فیصدی پر پہلے ہی عمل کر چکا اور ناکام رہا ہوں۔ باقی پانچ فیصدی اس لیے قابلِ غور نہیں ہیں کہ ان کو آزمانے کی ہمت دل و دماغ اور جسم و روح میں باقی نہیں رہی۔ مثلاً پیرس کی ایک سترہ سالہ حسینہ نے اس سے شادی کرنے کی تجویز پیش کی اور یقین دلایا کہ میرے نرم و نازک زانو پر سر رکھ کر لیٹتے ہی آپ کو نیند آ جایا کرے گی۔ اٹلی کے ایک ماہر ادبیات نے نصرانیت سے متعلق ایک خشک ترین ناول کے مطالعہ کا مشورہ دیا جس کی بابت مشہور تھا کہ اس وقت تک کوئی شخص اسے شروع سے آخر تک نہیں پڑھ سکا ہے کیونکہ نہایت غیر دلچسپ ہونے کے باعث اسے پڑھتے پڑھتے دن کے وقت بھی نیند آنے لگتی ہے۔ ارضِ شام کے ایک بدو نے اسے دعوت دی کہ یہاں آ کر ہمارے ساتھ جنگل میں زندگی بسر کرو۔ سازِ فطرت کے وہ نغمے جو صرف لق و دق صحرا میں سنائی دیتے ہیں، تم کو آسودگیٔ خواب بخش سکیں گے۔ کیلیفورنیا کی ایک کم سن بچی نے لکھا کہ میں پریوں کی دلچسپ کہانیاں سنا سنا کر آپ کو بے خبر سلا سکتی ہوں۔ مصر کے ایک کاہن نے یقین دلایا کہ ساحلِ نیل کے قریب کشتی والے مکان میں آ کر رہو۔ یہاں کی فضا تمھارے اعصاب کو سکون پہنچائے گی۔

ان میں سے کسی خط کا جواب نہیں دیا گیا۔

لانچ بیری یقیناً قابلِ رحم سمجھا جا سکتا ہے لیکن اس نے جن لوگوں کی ذہانت و ذہنیت کا انکشاف کیا وہ بھی ایک حد تک قابلِ رحم کہے جا سکتے ہیں۔ کیونکہ انھیں جواب خط کے انتظار اور لاکھوں پونڈ ملنے کی امید نے نہ جانے کب تک محرومِ خواب رکھا ہو گا اور مایوس ہو جانے کے بعد بھی انھیں نیند مشکل ہی سے آئی ہو گی۔

نیند نہ آنے کے اسباب معلوم کرنے کی بارہا کوششیں ہوئی ہیں لیکن بہت بڑے پیمانے پر امریکہ کے ایک طبی ادارے نے حال ہی میں اس مہم کو سر کیا ہے۔ اس کے ماہرین نے ۳ ملکوں کے [illegible] کا اچھی طرح مشاہدہ اور ان سے خیالات کا تبادلہ کرنے کے بعد نتیجہ نکالا کہ بیوائیں، رنڈوے یا مطلقہ عورت و مرد سب سے زیادہ بے چین رہتے ہیں لیکن ان سے بھی زیادہ قابلِ رحم حالت غیر شادی شدہ لوگوں کی ہے۔ لیکن ان میں سے ۶۰ فیصدی اس شکایت کو دور کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ تقریباً ۳۵ فیصدی خواب آور دوا استعمال کرتے ہیں۔ [illegible] لوگ جو اپنے آپ کو بدقسمت سمجھتے اور محض اس وجہ سے ایک ذہنی [illegible] مبتلا رہتے ہیں، رات کو آرام سے سو بھی نہیں سکتے۔ نیند کا اعصاب پر [illegible] ہوتا ہے۔ چناں چہ خوب تھکا ہوا انسان زیادہ غفلت کی نیند سوتا ہے۔ [illegible] بات یہ ہے کہ نرم بستروں پر سونے والے زیادہ کروٹیں بدلتے ہیں۔

اگر میاں بیوی ایک ہی پلنگ پر سوئیں تو دونوں کے سونے کا انداز الگ ہوتا ہے۔ مرد عموماً کسی ایک پہلو پر لیٹتے اور ٹانگیں سیدھی [illegible] عورتیں زیادہ تر اپنے ہی پیٹ کی طرف گھٹنے موڑ کر بالکل [illegible] یا بصورتِ دیگر ان کے جسم میں ایسے متعدد خم پیدا ہو جاتے ہیں [illegible] ہونے لگتا ہے کہ کوئی رقاصہ رقص کرتے کرتے ایسی حالت [illegible] امریکا کی ۸۰ فیصدی سوتی ہوئی عورتوں کا مشاہدہ کرنے [illegible] کی گئی ہے کہ وہ مردوں کے ساتھ ایک ہی پلنگ پر سوتے وقت زیادہ جگہ گھیرتی ہیں اور کبھی کبھی غیر شعوری طور پر اپنے اس ساتھی کو کرسی سے نیچے گرا دینا چاہتی ہیں جسے بحالتِ بیداری [illegible] کا ادعا کرتی ہیں۔ مرد ایسی حالت میں بیدار ہو جانے تو زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ عورت دو تین کروٹیں لے کر پھر سو جاتی ہے۔

سوتے میں خراٹے لینے کا جہاں تک تعلق ہے عورت و مرد [illegible] اور تین کی نسبت ہوتی ہے۔ عورت و مرد دونوں خراٹے لیتے وقت

کے بل لیٹے ہوتے ہیں اور ان کا منہ کھلا رہتا ہے۔ اگر آہستہ سے ان
ن کو بدل دیا جائے تو خراٹے رک جاتے ہیں۔ خراٹے لیتے لیتے عورتیں
چونکتی ہیں اور ان کی آنکھ بھی کھل جاتی ہے۔ مرد تکیہ پر سر اور گردن کا
۔۔۔ دوبارہ خراٹے لینے لگتا ہے۔ خراٹوں کی صورت میں ایک دم آنکھ
جے تو عورت کے چہرے پر خفیف سی تکلیف کے آثار ہوتے ہیں۔
۔۔۔ نظر آتا ہے۔ عورت کے مقابلے میں مرد کروٹیں بھی جلدی
بدلتا ہے لیکن عورتیں زیادہ بڑبڑاتی ہیں۔ مرد عموماً دانت چباتے ہیں۔
مرد ہو یا عورت، جب نیند کی کیفیات طاری ہوتی ہیں تو سب سے
عصب متاثر ہوتے ہیں پھر حواس۔ حواس میں بھی سب سے پہلے
۔۔۔ باصرہ اور اس کے بعد سامعہ جواب دیتی ہے۔ لامسہ کا وجود
۔۔۔ تک برقرار رہتا ہے۔ اچانک آنکھ کھل جانے کی بات اور ہے ورنہ
۔۔۔ اسی ترتیب کے ساتھ لیکن برعکس صورت میں عود کرتے ہیں۔
۔۔۔ سبب سے اعضا مضمحل نہ ہوں تو عموماً جاگ اٹھنے پر مرد پہلے

۔۔۔ جمائی لیتا ہے۔ عورت دو تین جمائیوں کے بعد انگڑائی لیتی ہے۔
۔۔۔ سختی اور عورت کی انگڑائی میں نازک سا لوچ پایا جاتا ہے۔
۔۔۔ وقت مرد اپنی ہتھیلی منہ پر رکھتا ہے اور عورت اپنی ہتھیلی کی پشت
۔۔۔ انداز نسائیت کی دلیل ہے۔
۔۔۔ میں آنکھ کھل جائے تو سفید ڈھیلوں پر سرخ ڈورے ضرور
۔۔۔ مردوں کی آنکھوں میں عموماً عمودی اور عورت کی آنکھوں میں افقی
۔۔۔ کا اظہار کرتا ہے اور عورت رحم کی طالب نظر آتی ہے۔
۔۔۔ کسی کے آغوش میں سر رکھ کر پھر سو جائے۔ مرد زانو پر
۔۔۔ قناعت کرتا ہے۔
شب بیداری کی کیفیات اگر مرد اور عورت دونوں پر یکساں مسلط
۔۔۔ جانتے ہیں بھی ڈبالکل برابر ثابت ہوتے ہیں ع
نیند کیوں رات بھر نہیں آتی"

دودھ بھی ایک نعمت ہے

آج نہیں، آج سے ہزاروں سال پہلے بھی دودھ کو ایک نعمت خداوندی سمجھا گیا ہے کیونکہ ماہیت کے اعتبار سے اس کا اثر معجزے سے کم نہیں ہوتا بشرطیکہ دودھ عمدہ، صاف اور خالص ہو۔

آج سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں دودھ کو اتنی اہمیت دی جا رہی ہے کہ بعض صورتوں میں معالج اسے دوا پر ترجیح دیتے ہیں خصوصاً ایشیا کے ان ملکوں میں جہاں غریب بچوں کو عمدہ خوراک میسر نہیں آسکتی اور وہ کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں، دودھ کے استعمال پر زور دیا جا رہا ہے۔ نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ بعض بڑی عمر کے بچے بھی صرف دودھ پی پی کر تندرست و توانا ہو گئے۔ بعض بچوں نے جن کی بینائی خرابیٔ غذا کے باعث زائل ہو گئی تھی، دوبارہ بصارت حاصل کر لی۔ جلدی امراض بھی اس سے رفع ہو گئے بھارت، تھائی لینڈ اور فلپائن اور مشرقِ بعید کے دوسرے ملکوں میں جہاں چھ سات سال کے بچے ناکافی غذا ملنے کے باعث سست رہتے اور سبق سے جی چراتے تھے۔ تازہ دودھ استعمال کرنے کے بعد چاق و چوبند ہو گئے اور بڑے شوق سے مدرسے جانے لگے۔ یہ اعجاز اقوام متحدہ کے بچوں کے بین الاقوامی ہنگامی فنڈ (یونی سیف) کی بدولت ظہور میں آیا ہے۔

سنہ ۱۹۴۹ء میں یونی سیف نے دودھ کا اکیس ہزار ٹن سفوف امریکا سے کم قیمت پر خریدا اور ایشیائی بچوں کے لیے روانہ کر دیا۔ مشرقِ بعید کی حکومتوں نے بچوں کو غذا پہنچانے کا ایک خاص پروگرام مرتب کیا، اور دودھ کی تقسیم عمل میں آنے لگی۔ چناں چہ پچھلے سال کے آخر میں جو اعداد و شمار حاصل ہوتے ہیں، ان سے پتہ چلتا ہے کہ اس علاقے میں تقریباً دس لاکھ بچوں اور ان کی ماؤں کو دودھ کا سفوف نہایت باقاعدگی سے مل رہا ہے۔

یونی سیف کی مجلس انتظامیہ کی جو رپورٹ شائع ہوئی ہے اس کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مشرقِ بعید میں رہنے والے اکثر بچوں نے گائے کا دودھ کبھی آنکھ سے دیکھا بھی نہیں تھا۔ یہ دودھ وہ بڑے شوق سے پینے لگے۔ بعض مقامات پر سفوف والے دودھ کو زیادہ خوش ذائقہ بنانے کے لیے اس میں ناریل کا پانی ملا دیا جاتا ہے۔ دودھ کی اس فراہمی سے جو نتائج بعض ملکوں میں برآمد ہوتے ہیں وہ حیرت انگیز ہیں۔ مثلاً ... کے صوبہ مدراس میں چھ سال کے بہت سے بچوں کو روزانہ ایک ... دودھ ملتا رہا۔ ساٹھ دن کے بعد ان بچوں کو تولا گیا تو پتہ چلا کہ ... کا وزن ایک ایک پونڈ بڑھ گیا ہے، اور ان کے قد میں ... ہو گیا خصوصاً جب ان کا مقابلہ مدرسے کے دوسرے ساتھیوں ... تو یہ فرق واضح طور پر محسوس ہوا۔ ایسے ہی نتائج پاکستان ... فلپائن میں برآمد ہوتے ہیں۔

مغربی دنیا میں دودھ کا استعمال عام ہے، لیکن مشرقِ بعید ... کا باقاعدہ رواج حال ہی میں شروع ہوا ہے۔ یہ سب کچھ اس کی ... ماہیت کے پیشِ نظر کیا جا رہا ہے۔ چناں چہ بعض ملکوں کی حکومتوں ... اپنے محکمۂ صحت کے ماتحت قومی غذائی ادارے قائم کر دیے ہیں ... دودھ پلانے کا پروگرام زیادہ اچھی طرح عملی جامہ پہن سکے۔ یونی سیف ... ایک رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ بعض ملکوں کو باہر سے دودھ منگانے کی ضرورت نہیں پڑی، بلکہ انھوں نے اپنے ہی ملک میں دودھ والے جا... کا بہتر انتظام کر لیا ہے۔ یہ طریقہ یقیناً زیادہ اطمینان بخش اور مفید ہو سکتا ہے۔

محبت کرنے کے فن کو سیکھا جائے یا نہیں؟

از مسٹر کنیتھ واکر۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس۔ لندن

دنیا میں ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو محبت کرنے کو فن (آرٹ) تصور نہیں کرتے بلکہ اسے ایک جذباتی تحریک قرار دیتے ہیں اور انکی رائے یہ ہے کہ اس معاملہ کو عورت اور مرد کے میلانِ طبع پر ہی منحصر رکھنا چاہیے۔ اس طبقہ کی رائے یہ بھی ہے کہ "ہمیں میلانِ طبیعت کی کوئی تشریح کرنے کی بھی ضرورت نہیں اور جس طرح کھانا کھانے اور چائے پینے کی تربیت حاصل کرنے کے لیے کتابوں کا مطالعہ نہیں کیا جاتا اسی طرح محبت کرنے کی تربیت پانے کے لیے بھی کتابوں کا مطالعہ بےسود ہے۔"

یہ لوگ اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ اگرچہ انسان اپنے قدرتی میلان کی تکمیل کرتا ہے لیکن فن کی قوت اس میلانِ طبیعت کو زیادہ موثر اور ممتاز بنا دیتی ہے۔ ہر انسان خورد و نوش کے سلسلے میں بھی مطالعہ ضرور کرتا ہے اور اسی مطالعے کے نتیجے کے طور پر باورچی خانہ کا فن وجود میں آیا۔ اس کے علاوہ مہذب دنیا بہت پہلے سے اس بات کو محسوس کر چکی ہے کہ بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کے لیے محض عورتوں کا شعورِ مادری ہی کافی نہیں ہو سکتا اور اسی لیے بچوں کی پرورش کے سلسلے میں "فنِ مادری" کا مطالعہ بھی ضروری بن گیا ہے۔

بہرحال واقعہ یہ ہے کہ شادیوں کے سلسلہ میں مردوں اور عورتوں کو جو مشکلات پیش آتی ہیں اگر کسی شخص کو ان سے دوچار ہونے یا انہیں حل کرنے میں امداد دینے کا موقع ملا ہو تو وہ اس بات کے اعتراف پر مجبور ہو گا کہ انسان کو محبت کرنے کے فن سے واقف ہونا چاہیے لیکن حال یہ ہے بیشتر شادی شدہ جوڑے محبت کرنے کے فن سے تو کیا اسکی مبادیات سے بھی واقف نہیں ہوتے اور یہ صورتِ حال عوام ہی تک محدود نہیں بلکہ تعلیم یافتہ کہلانے والے طبقہ کی اکثریت بھی اسی صورتِ حال میں مبتلا ہے۔ چنانچہ ایک دفعہ میرے ایک بیالیس سالہ دوست نے جو وکیل بھی تھے، مجھ سے اپنی ازدواجی معاملات میں مشورہ لیا تھا۔ انکی شادی کو دو سال کی مدت گزر گئی تھی لیکن وہ اب تک زفاف سے قاصر رہے تھے اور لطف یہ ہے کہ انہیں حصولِ مراد کا کوئی طریقہ بھی معلوم نہیں تھا۔ اس واقعہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ بیالیس سالہ وکیل جسمانی اعتبار سے محبت کرنے کے فن سے آشنا نہیں تھے اور مجھے ان صاحب کو اس سلسلے میں ضروری معلومات بہم پہنچانی پڑی تھیں۔ وہ طبقہ جو محبت کو فن تصور نہیں کرتا واقعات سے اسکے نظریہ کی تائید نہیں ہوتی اس کے برعکس محبت کرنا ایک فن ہے اور چونکہ یہ انسان کے جذبات اور اس کی فطرت کے روحانی پہلو کے ساتھ وابستہ ہے اس لیے یہ فن انسان کے لیے بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے اور عورت اور مرد کے جنسی تعلقات نہ صرف افزائش نسل انسانی ہی کا موجب ثابت ہوتے ہیں بلکہ اس کی بدولت انسان کی شخصیت کی ترقی کے مواقع بھی پیدا ہو جاتے ہیں چنانچہ جنسی مسائل اور شادی پر ایک مستند امریکی ڈاکٹر ایم جے اکسنر نے لکھا ہے کہ یہ کہنا مبالغہ پر مبنی نہ ہوگا کہ اگرچہ حیاتیاتی زاویہ نظر سے عورت اور مرد کے جنسی تعلقات کا مقصد افزائش نسل ہی ہے لیکن نفسیاتی اعتبار سے یہ تعلقات افزائش محبت کا باعث ہوتے ہیں اور جو لوگ حیوانی خواہشات ہی کو ان تعلقات کا رہنما تصور کر کے ان کا مقصد محض افزائش نسل ہی قرار دیتے ہیں، انکی رائے درست نہیں اور وہ اس بات کو نہیں سمجھ سکتے کہ جنسی تعلقات انسان کی روحانی زندگی کو بلند کرنے کا وسیلہ بھی ثابت ہوتے ہیں مختصر یہ کہ جنسی تعلقات افزائش نسل سے بےنیاز ہو کر خود انسانی محبت کی تکمیل بھی کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں اس نکتہ کو مدنظر رکھنا بیحد ضروری ہے کہ جہانتک مرد کا تعلق ہے جب اسکی جنسی قوتیں پایۂ تکمیل کو پہنچ جاتی ہیں تو اس میں خود بخود ان قوتوں سے کام لینے کی صلاحیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ بالفاظ دیگر مرد جب جنسیاتی اعتبار سے بیدار ہو جاتا ہے تو اسے اپنی ان جنسی اہلیتوں کو ترقی دینے کے لیے کسی جنسی تجربہ کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ لیکن عورت کا معاملہ بالکل برعکس ہے اور ڈنلپ کے الفاظ میں عورت جنسی خواہشات کی بیداری کے لیے تعلیم اور جنسی تعلقات کی محتاج ہے۔ چنانچہ بہت سی عورتوں میں جنسی خواہش بہت کم ہوتی ہے۔ لیکن جب اس خواہش کو تعلیم جنسی اشتعال اور تجربات سے ابھار دیا جائے تو یہی محدود خواہش ایک قوی جذبہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اگر محبت کرنے کو ایک فن تسلیم بھی کر لیا جائے تو بھی یہ اعتراض باقی رہ جاتا ہے کہ جس طرح کوئی شخص فن خیاطی پر کوئی کتاب پڑھنے یا فن مصوری کا مطالعہ کرنے سے خیاط اور مصور نہیں بن سکتا اسی طرح محبت کرنے کے مسئلوں پر کتابوں کا مطالعہ کسی شخص کو زمرۂ عاشقاں میں بھی شامل نہیں کر سکتا۔ بلاشبہ اس اعتراض میں جان موجود ہے لیکن جو لوگ اس مبحث پر کتابوں کے مطالعہ کے حامی ہیں وہ صرف یہ کہتے ہیں کہ اس قسم کا مطالعہ مردوں اور عورتوں کے جنسی تعلقات کے سلسلے میں بعض ابتدائی لیکن ضروری معلومات بہم پہنچاتا ہے اور اس طرح وہ ان ابتدائی معلومات کی روشنی میں بہت سی ایسی مشکلات پر غالب آ سکتے ہیں جو اس راہ میں عموماً پیش آتی ہیں۔

مسافر:۔ ڈرائیور، ڈرائیور۔ جلدی گاڑی روکو۔
ڈرائیور:۔ خیر تو ہے کیا آفت آ گئی؟
مسافر:۔ ایک مسافر نیچے گر پڑا۔
ڈرائیور:۔ کوئی فکر کی بات نہیں، وہ اپنا کرایہ ادا کر چکا ہے۔

کانسٹبل:۔ تم شہر میں اتنی تیزی سے موٹر چلا رہے ہو؟
ڈرائیور:۔ میری موٹر کے بریک بگڑ گئے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کسی حادثہ سے قبل اسے گھر لے جاؤں۔

کانسٹبل:۔ میں نے آج تم کو پانچویں مرتبہ تیز موٹر چلاتے پکڑا ہے۔
ڈرائیور:۔ تب تو ہم تم پرانے دوست ہیں۔

شہری نوجوان:۔ تعجب ہے کہ تم کبھی سیر کرنے کے لیے شہر نہیں جاتے؟
بوڑھا دیہاتی:۔ ہم سیر کرنے کے لیے شہر کیا جائیں، شہر والے خود ہی سیر کرنے کے لیے یہاں آتے ہیں۔

ایک بوڑھی خاتون پرانی پوشاک پہنے ہوئے اسٹیشن کے پاس ویٹنگ روم میں بیٹھی تھی جو فرسٹ کلاس میں سفر کرنے والوں کے لیے مخصوص ہے۔ اسٹیشن ماسٹر نے حیرت سے پوچھا "کیا آپ اول درجہ کی خاتون ہیں؟"
عورت نے خوش ہو کر جواب دیا "جی ہاں، میں آپ کی اس قدر شناسی کے لیے ممنون ہوں۔ تشریف رکھیے۔ مزاج اچھے ہیں"

مسافر:۔ کیوں، اجمیر گاڑی کب جائے گی؟ مجھے دیر تو نہیں ہوئی
اسٹیشن ماسٹر:۔ جی نہیں آپ تو بہت جلد آ گئے۔

مسافر:۔ اس وقت تین بجے ہیں، گاڑی کب جائے گی؟
اسٹیشن ماسٹر:۔ کل تین بجے سہ پہر کو۔

جب ٹرین آنے میں کافی دیر ہو گئی تو مسافر نے جھلا کر کہا جب ٹھیک وقت پر نہیں پہنچ سکتی تو ٹائم ٹیبل میں وقت دینے سے کیا فائدہ
اسٹیشن ماسٹر نے جواب دیا "اگر ریلوے ٹائم ٹیبل میں وقت نہ دیا جائے تو یہ کس طرح معلوم ہو کہ ٹرین کس قدر لیٹ آئی ہے"

سوال وجواب

ق کا علاج دواؤں سے

سوال :۔ کیا فتق کا علاج دواؤں سے ممکن ہے۔ براہِ کرم اس مسئلے
وضاحت سے روشنی ڈالیے۔

حکیم علی احمد (ایبٹ آباد)

جواب :۔ اس سوال کا جواب دینے سے پہلے مختصراً اس مرض کی
ہیت بیان کرنا ضروری ہے۔ ہمارے پیڑو کے جوف میں قدرتاً کنج ران میں
دو ... کے راستے مردوں میں خصیے اور ان کی متعلقہ رگیں، مجری
... وغیرہ شکم کے جوف سے باہر آتے ہیں۔ عام حالات میں
... یہ سوراخ بند رہتے ہیں لیکن جب کسی وجہ سے کوئی بند سوراخ
... ہو جاتا یا پھٹ کر کھل جاتا ہے یا پیدائشی طور پر بند ہی نہیں ہوتا تو
... جو جوف شکم کے اعضا پر محیط ہے۔ دباؤ پڑنے کے باعث
... مقام سے پھٹ جاتا ہے اور اندر سے آنت یا ثرب (چربی دار جھلی)
... حصہ خصیے کی تھیلی میں اتر آتا ہے جس سے مریض کو بے حد تکلیف
... ہے۔ اب اگر یہ سوراخ تھوڑا سا کھلا ہو اور اس پر زمانہ نہیں گزرا
تو مریض ... آرام سے بستر پر لٹاتے رکھنے، قبض کو دُور کرنے اور مقامی
... قابض دواؤں کا لیپ کرنے سے اس کا علاج ممکن ہے یا فتق کی
... لگانے سے اس مرض کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے'
... کے باندھنے سے کشادہ سوراخ پر دباؤ قائم رہتا ہے اور آنت
... کو ... کے راستے نکلنے سے روک دیتی ہے۔ لیکن اگر یہ سوراخ
... کشادہ ہو ... اس پر مدت گزر چکی ہو۔ بار بار آنت اترتی ہو یا کوئی
... عضوی سبب ہو جس کے لیے مذکورہ علاج کافی نہ ہو تو اس
... عمل جراحی کے سوا اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔

...فراوی امراض اور ان کا علاج

سوال :۔ صفراوی امراض کون کون سے ہیں۔ صفرا کا غلبہ کن
... ہوتا ہے؟ اور ان کا ازالہ کن ... کن پھلوں یا ترکاریوں کے
... سے ہو سکتا ہے۔

(ایم۔ اے۔ بھیمڑی)

جواب :۔ صفراوی امراض بہت سے ہیں۔ صفرا کے غلبہ سے
صفراوی بخار آنے لگتا ہے۔ صفرا کی زیادتی سے دست آنے لگتے ہیں۔ صفرا
سے یرقان ہو جاتا ہے۔ صفرا کے غلبہ سے قے اور متلی کی شکایت ہو جاتی
ہے اور اسی سے عدم اشتہا (بھوک نہ لگنے) کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

صفرا کے غلبہ کا سبب گاہے موسم کی گرمی ہوتی ہے اور گاہے گرم
و خشک غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے بدن میں صفرا کی پیدائش
بڑھ جاتی ہے۔ کھٹے اور کھٹ مٹھے پھل، ترش غذائیں اور ٹھنڈی سبز
ترکاریاں صفرا کے غلبے کو دور کرنے کے لیے مفید چیزیں ہیں۔ سنترہ، لیمو
لوکاٹ، موسمی، مالٹا، انار اور املی جیسے پھل صفرا کی زیادتی کو دور کرنے
میں غیر معمولی اثر رکھتے ہیں۔ ٣۔٤ تولہ املی ایک گلاس پانی میں بھگو دیں
چند گھنٹوں کے بعد اس کا نتھرا ہوا پانی لے کر قدرے چینی سے شیریں کر کے
پییں صفرا کے غلبہ کو تسکین دینے اور بھوک لگانے کے لیے نہایت مناسب
ہے بلکہ اگر قبض ہوتا ہے تو وہ بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

سبز ترکاریوں میں سے خرفہ کا ساگ، ٹماٹر، گھیا (لوکی)، ٹنڈے اور
توری مناسب ہیں جو بھی ترکاری پکائی جائے اس میں ٹماٹر ڈال دیے
جائیں یا لیموں کا رس نچوڑ کر کھائیں تو صفرا دیت کے لیے نہایت مفید ہیں۔

دل اور جذبات

سوال :۔ دل کیا چیز ہے؟ دل میں خون رہتا ہے یا خون دل میں
ڈیرا رہتا ہے۔ عام طور پر کہا جاتا ہے: دل میں محبت ہے۔ دل میں نفرت ہے
فلاں کا دل بغض و کینہ سے بھرا ہوا ہے۔ کیا واقعی محبت، نفرت اور بغض و
کینہ کو اس دل سے کوئی تعلق ہے؟

(محمد ایوب کھکوال)

جواب :۔ دل اعضاء رئیسہ میں سے ایک عضو رئیس ہے۔ انسانی
زندگی کا قیام بہت بڑی حد تک اسی پر موقوف ہے۔ خون جس سے ہمارا
بدن پرورش پاتا ہے اس کو تمام بدن میں رواں دواں رکھنے کے لیے دل
پمپنگ مشین کا کام دیتا ہے جس کی تفصیل یہ ہے کہ پہلے جسم کا کثیف اور
گندہ خون رگوں کے ذریعہ دل کے دائیں بطن میں پہنچتا ہے، پھر وہاں سے
پھیپھڑوں میں صاف ہونے کے لیے جاتا ہے۔ پھر یہ صاف شدہ خون

پھیپھڑوں سے دوبارہ دل کے بائیں بطن میں آتا ہے۔ پھر دل کی انقباضی حرکت سے سب سے بڑی شریان اورطیٰ میں داخل ہو کر تمام جسم میں اس کی پرورش کے لیے پہنچ جاتا ہے۔

جب محبت، عداوت، نفرت، غصہ وغضب، بغض وکینہ کو دل سے منسوب کیا جاتا ہے تو اس موقع پر دل سے مراد نفس (مائنڈ) ہوتا ہے۔ اسی لیے ان عوارض کو نفس سے منسوب کر کے "عوارض نفسانیہ" کہا جاتا ہے، ان کا براہ راست دل سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

بھوک کا مرجانا

سوال:۔ میری عام صحت اچھی ہے۔ روزانہ دونوں وقت بھوک لگتی ہے لیکن اگر بھوک لگنے پر کھانا نہ کھایا جائے تو گھنٹہ دو گھنٹے کے بعد بھوک خود بخود ختم ہو جاتی ہے اور پھر دیر تک بھوک نہیں لگتی۔ معمولی کمزوری کا احساس ضرور ہوتا ہے۔ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ جب بھوک لگتی ہے تو اس کو لگا رہنا چاہیے وہ تھوڑی دیر کے بعد کیوں مرجاتی ہے؟ اس کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

(محمد کلیم الدین احمد چاند پور)

جواب:۔ یہ ظاہر ہے کہ ہر لمحہ ہمارا بدن تحلیل ہوتا رہتا ہے اور ہر ایک عضو اپنے تحلیل شدہ اجزا کا بدل ما یتحلل حاصل کرنے کے لیے اپنے متصلہ اجزا سے مواد طلب کرتا ہے حتیٰ کہ اعضا کی یہ طلب معدہ تک پہنچتی ہے اور اس طلب کا احساس معدے میں ایک خاص قسم کے دغدغہ کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اسی دغدغہ کے احساس کو "بھوک" کہا جاتا ہے۔ غذا کھا لینے کی صورت میں یہ احساس زائل ہو جاتا ہے لیکن جب اس صورت میں معدے کے اندر غذا نہیں پہنچتی تو معدے میں استرخائی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجہ میں بھوک مرجاتی ہے۔ بدن اور اعضائے بدن میں ضعف و اضمحلال پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے کچھ عرصہ بعد پھر دوبارہ یہ طلب ہوتی ہے۔ اگر پھر بھی کھانا کھا کر اس طلب کو دور نہ کیا جائے اور بار بار اس کا اعادہ کیا جائے تو بدن میں انتہائی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور آخر کار اس کے تلف ہونے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ غرض بھوک، پیاس پاخانہ، پیشاب وغیرہ ضرورتوں کو فوراً رفع کرنے کی ضرورت ہے۔ بروقت ان کو رفع نہ کرنے کی صورت میں متعلقہ اعضا کمزور ہو جاتے ہیں، اور صحت میں خلل بھی پڑ جاتا ہے۔

چھاتی کی خارش

سوال:۔ میری چھاتی میں خارش ہوتی ہے۔ میں اپنے خون کا ٹیسٹ کرا چکا ہوں، اس میں کسی طرح کی خرابی نہیں۔ براہ کرم اس کا علاج بتائیے؟ (آر۔ پی۔ بھاٹیہ۔ لدھیانہ)

جواب:۔ آپ روزانہ بلاناغہ لیموں کا رس اور روغن چنبیلی ملا کر مالش کیجیے۔ گرم وخشک چیزیں جیسے لال مرچیں اور گرم مسالے کم استعمال کیجیے۔ زیادہ تر سادہ غذا کھائیے۔

بعض اوقات بالوں کی جڑوں میں باریک باریک جوئیں بھی پڑ جاتی ہیں جو بالوں کی جڑوں میں گھسی رہتی ہیں اور وہ "جم جوئیں" کہلاتی ہیں۔ اس صورت میں تمباکو کے پتوں کے جوشاندے سے دھوئیں اور روغن چنبیلی کی مالش کرنی چاہیے۔

آنکھیں دکھنا

سوال:۔ میری آنکھیں گرمیوں میں بہت زیادہ دکھتی ہیں۔ کیا وجہ ہے؟ اور کیا تدابیر اختیار کی جائیں جن سے اس موسم میں ان کا دکھنا موقوف ہو جائے۔ مختار احمد۔ ملیر۔ کراچی

جواب:۔ سردیوں میں جسم کی رطوبتیں اور مواد غلیظ رہتے ہیں، رطوبات فضلیہ کم تحلیل ہوتی ہیں۔ اس کے بعد جونہی گرمیاں آتی ہیں رطوبتیں رقیق ہونے لگتی ہیں۔ ان میں ایک قسم کا ہیجان اور جوش پیدا ہوتا ہے تو "مدبرۂ بدن" ان کو مختلف طریقوں سے خارج کر کے جسم کو پاک صاف کرتی ہے۔ اس عمل سے بدن انسان میں مختلف بیماریاں ظاہر ہوتی ہیں جیسے پھوڑے پھنسیاں نکل آنے لگتے ہیں، بعض کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں اور بعض کے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں، بعض کو بخار آنے لگتا ہے۔ آنکھیں دکھنے کا سبب اس کے علاوہ یہ بھی ہوتا ہے کہ جو سردیوں میں سرد ہوا اور ہلکی دھوپ اور گرد و غبار سے پاک صاف فضا کی عادی ہیں ان کو گرمیوں میں گرم و خشک ہوا، تیز دھوپ اور گرد و غبار سے جو واسطہ پڑتا ہے، کمزور آنکھیں اس کو برداشت نہیں کر سکتیں ان کی طرف خون کی رو جاتی ہے جس سے آنکھیں سرخ دردناک ہو جاتی ہیں۔

بہرحال اس قسم کے عوارض سے بچنے کے لیے "صافی" کا استعمال بہت مفید ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس کو استعمال نہ کیا جا سکے تو شاہترہ بوٹی، منڈی بوٹی تولہ تولہ کوٹ کر پانی کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پئیں۔ گرم و خشک چیزوں سے پرہیز کریں۔ آنکھوں پر ہلکے غباری چشمے لگائیں۔

بچوں کی دیکھ بھال

(از ناظم مجلسِ تشخیص و تجویز (شعبۂ اطفال) ہمدرد دَواخانہ۔ یونانی۔ کراچی)

اس مضمون میں بتایا گیا ہو کہ بچوں کی دیکھ بھال کس طرح کرنی چاہیے۔ دودھ پلانے کی مفصل ہدایات درج ہیں۔ اوپر کا دُودھ اگر پلایا جائے تو اس کے کیا قاعدے ہیں۔ پھر بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا سہل الحصول علاج لکھا گیا ہو۔

گھر کا چراغ۔ بچہ گھر کا چراغ ہو۔ ماں باپ کی امیدوں اور انکی آرزوؤں کا سہارا ہو جس گھر میں بچہ نہیں اسے ویران اور بے چراغ سمجھنا چاہیے گھر کی رونق صرف بچوں کے دم سے ہوتی ہو۔ ان کی توتلی زبان سے نکلے ہوئے چھوٹے بے ترتیب جملے ماں باپ کے رنج و غم کو دُور کر کے انہیں باغ باغ کر دیتے ہیں۔

ملک و قوم کی عزت: بچہ نہ صرف ماں باپ کی زندگی کا سہارا بلکہ وہ ملک و قوم کی عزت بھی ہو جس ملک اور قوم میں اچھے اور تندرست بچے پیدا ہوتے ہیں وہ دنیا میں نیک نام اور معزز رہتی ہو اور اچھے اور تندرست بچے قوم اور ملک کے لیے باعثِ فخر ہیں۔

بچوں کی تندرستی ہی اچھے اوصاف کی ضامن ہو۔ اگر تندرست بچوں کو عمدہ تربیت اور بہتر ماحول میسر آجائے تو یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہو کہ وہ اپنے ملک کو سربلند کر سکتے ہیں اور اپنی قوم کو دنیا کی معزز اور مہذب قوموں میں جگہ دلا سکتے ہیں۔

بچوں کی تربیت اسی وقت کارگر ہو سکتی ہو جب ان کی عام صحت عمدہ ہو جسم کی تمام طاقتیں اچھی ہوں اور یہ بات اسی وقت میسر آسکتی ہو جب شروع سے بچوں کا رکھ رکھاؤ اصول حفظانِ صحت کے مطابق ہو اور غذا وغیرہ میں ان طبی ہدایات کا لحاظ رکھا جائے جو بچوں کو بیماریوں سے بچاتی ہیں غذا کو بچوں کی صحت کے سدھارنے اور بگاڑنے میں خاص دخل ہو۔

بچوں کی غذا دودھ ہو۔ سب سے بہتر دُودھ ماں کا ہوتا ہو۔ بچہ پیدا ہونے کے چھ سات گھنٹے بعد اس کو ماں کا دودھ دے دینا چاہیے جو لوگ ایک دو دن تک بچہ کو دودھ نہیں دیتے وہ اچھا نہیں کرتے۔

دودھ پلانے کا وقفہ: پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دو دو گھنٹے بعد دُودھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک ڈھائی گھنٹہ بعد دُودھ پلائیں۔ پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے کے وقفہ سے پلانا چاہیے اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

دودھ پلانے کا قاعدہ: بچہ کو مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے چاہے ماں کا دودھ ہو یا اوپر کا۔ یہ طریقہ بہت خراب اور مضر ہو کہ جب بچہ رویا اس کے منہ میں دُودھ دے دیا۔ رونا صرف بھوک کی علامت نہیں تکلیف اور بیماری کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا ہو رات کو بار بار دودھ پلانا اچھا نہیں سوتے وقت دودھ پلانا چاہیے۔ پھر صبح ہونے سے پہلے دودھ نہ دیں۔ اگر ماں کا دودھ نہ اترے تو دایہ کا دودھ پلانا چاہیے۔

دایہ کا دودھ۔ اس دودھ کے لیے ان شرائط کی پابندی لازمی ہو:-

۱۔ دایہ کی عمر پچیس اور تیس سال کے درمیان ہو۔ ۲۔ دایہ کو یا اس کے بچہ کو کوئی چھوت دار مرض مثلاً آتشک سوزاک یا سل وغیرہ نہ ہو۔ ۴۔ دایہ کے پستان کے منہ پر کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔ ۵۔ وہ کوئی نشہ آور چیز مثلاً تمباکو، بھنگ یا افیون نہ کھاتی ہو۔ ۶۔ دایہ کا اخلاق اچھا ہو۔ ۷۔ دایہ کو اچھی اور زود ہضم غذا دی جائے۔

گائے کا دودھ:- اگر دایہ نہ ملے تو گائے کا دودھ دینا چاہیے مگر گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہو اس میں عورت کے دُودھ کے مقابلہ میں شکر، پانی اور نمکیات کم ہوتے ہیں پنیر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہو۔ اگر شکر اور پانی کا وزن پورا کرنے کے لیے شکر اور پانی دودھ میں ملایا جاتا ہو تو اس سے بچوں کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہو۔ مناسب یہ ہو کہ دودھ میں آدھا پانی ملا کر اسے جوش دے کر ذرا سی ملک شوگر یا عمدہ صاف شکر ملا کر پلائیں بچہ کی عمر تین چار مہینہ کی ہو جائے تو ایک تہائی پانی شامل کرنا چاہیے۔

اس سے بڑے بچہ کو گائے کا دودھ بغیر پانی ملائے بھی ہضم ہو جایا کرتا ہے۔ گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔ ایک جوش دیکر پلانا چاہیے۔ اگر بچہ کو نفخ یا قبض کی شکایت ہو تو چونے کا پانی ملا کر دینا چاہیے۔ سونف اور سونے کی پوٹلی گرم کرتے وقت دودھ میں ڈال دینا بھی مفید ہے۔ لائم واٹر ایک سال کے بچہ کو ایک چمچہ بھر دیا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کم کر دینا چاہیے۔ نونہال کے چند قطرے ڈالکر دودھ پلانے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور نقص تغذیہ سے ہونیوالی بیماریوں مثلاً سوکھا یا کساح وغیرہ سے بچہ ساری عمر بچا رہتا ہے۔ نونہال مفید اور سستا ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے ایک نعمت ہے۔ جس گائے کا دودھ بچوں کو دیا جائے وہ تندرست ہو۔ دُبلی اور بیمار گائے کا دودھ کبھی نہیں دینا چاہیے۔ جس گائے کے تھنوں میں گلٹیاں ہوں یا جس کے تھن نرم اور ہموار نہ ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

یہاں دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو عمر کے لحاظ سے بچوں کے لیے دودھ تیار کرنے اور پلانے کے متعلق تمام ضروری باتیں بتائیں گے

پہلا نقشہ:- دودھ تیار کرنے کا طریقہ

نمبر شمار	عمر	بالائی کا وزن	گائے کے دودھ کا وزن	شوگر ملک کا وزن	پانی یا اس جو کی مقدار
۱	۳ سے ۱۴ دن تک	۲½ ڈرام	۱½ ڈرام	چائے کا ڈیڑھ چمچہ	۲۰ ڈرام
۲	۲ " ۴ ہفتے "	۳	۲	چمچہ بھر	۱۹
۳	۱ مہینے " ۳ مہینے "	۴ "	۲ .	" "	۱۸ .
۴	۳ " ۵ " "	۴ .	۵	. .	۱۳ .
۵	۵ . ۹ .	۴ .	۸ .		۱۲
۶	۹ . ۱۲ - -	۳½ .	۱۲	.	۹½ .

(دوسرا نقشہ) بچوں کی غذا کے متعلق ضروری ہدایات

نمبر شمار	عمر	[illegible]	[illegible]	[illegible]	۲۴ گھنٹہ میں کتنی مرتبہ دودھ دیا جائے	[illegible]	رات کو بجے سے صبح بجے تک کتنی بار	[illegible]	۲۴ گھنٹے میں دودھ کا وزن
۱	پہلے دن	-	-	-	۴ مرتبہ	۶ گھنٹہ	ایک مرتبہ	۱ اونس	۴ اونس تک
۲	دوسرے دن	.	.	.	۶ .	" ۳		۱ سے ۱½ .	۶ سے ۹ .
۳	تیسرے دن سے سات دن تک	۲	۱۰ .	۶ .	" ۱۰	۲ "	" ۲	۱½ " ۲ "	۱۵ " ۲۰
۴	دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	۲	۵ "	۶ " ۷	" ۱۰	۲ "	" ۲	۲ " ۲½ .	۲۰ " ۲۵ .
۵	۱ مہینے سے ۳ مہینے تک	۳	۶ .	۱	" ۸	۲½ "	۱ .	۳ " ۴½ .	۲۴ " ۳۶ .
۶	۳ " " ۵ " .	۳.۵	۶ .	۱.۲۵	" ۷	۳ .	۱ .	۴ . ۵½ .	۲۸ . ۳۸ "
۷	۵ " " ۹ " "	۴	۷ .	۲	" ۶	۳ "	.	۵½ " ۷ .	۳۲ " ۴۲ "
۸	۹ " " ۱۲ . .	۴	۶ .	۲½	" ۵	۲½ "	.	۷½ . ۹ "	۳۸ " ۴۰ .

مصنوعی دُودھ۔ اگر ماں کا دُودھ نہ ہو اور گائے کا دودھ صحیح طریقہ پر تیار نہ ہو سکے تو مصنوعی دودھ دینا چاہیے۔ اکثر اقسام کے مصنوعی دُودھ ولایت سے تیار ہو کر آتے ہیں۔ ہر مصنوعی دودھ اچھا نہیں ہو [illegible] انتخاب کرنا چاہیے۔

دودھ کی شیشی:- گائے کا دودھ اور مصنوعی دودھ [illegible] جاتا ہے۔ دودھ کی شیشیاں بازاروں میں بہت سی قسم کی ملجاتی [illegible] منھ پر بڑی کی چسنی (ربڑ کی چسنی) لگی رہتی ہے وہ اچھی ہوتی ہے۔ دودھ کی [illegible] چسنی کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد [illegible] پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ دودھ پلانے اور رکھنے [illegible] خوب دھو لینا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائیگا تو بچہ کو دست [illegible] پیٹ پھول جائیگا۔ پیٹ کے درد۔ بخار۔ کھانسی وغیرہ کی [illegible] اور برتنوں کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

دودھ چھڑانا:- دُودھ چھڑانے کی مدت دو سال ہے لیکن [illegible] بعد ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزا بھی کم [illegible] لیے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ نو مہینے کے بعد دودھ چھڑا [illegible] کہ جب بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو [illegible] مگر جس وقت تک چھ سات دانت [illegible] وقت تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ کا [illegible] یا سابودانہ ارا روٹ اور چاول دودھ [illegible] میں ڈبل روٹی ڈالکر کھلانی چاہیے۔ کھچڑی بھی [illegible] ہے۔ اس کے بعد یخنی، شوربا، ڈبل روٹی [illegible] استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھ سال کی عمر تک [illegible] کے مقابلہ میں بچہ کے لیے گائے کا دود [illegible] غذا ہے۔ بچہ کا دودھ ہمیشہ معتدل موسم [illegible] موسم بہار دودھ چھڑانے کے لیے بہت [illegible] میں بھی دودھ چھڑایا جا سکتا ہے۔ سخت [illegible] کی سردی میں دودھ چھڑانا مناسب [illegible]

بچوں کے کپڑے:- چھوٹے [illegible] ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ تنگ [illegible] بچوں کو پہنائیں۔ بچوں کی ٹانگیں کھلی نہ رکھیں [illegible] موسم میں بچوں کو اُونی کپڑے یا [illegible] چاہییں اور جاڑوں میں جرابیں بھی پہنائیں۔ کمزور بچوں کو [illegible] اونی بنیان بھی پہنانی چاہیے۔ گرمی میں موٹے سوتی کپڑے [illegible]

...نے چاہئیں۔ بارش کے زمانہ میں ڈھیلے اور پسینہ کو جذب کرنیوالے کپڑے پہنانے چاہئیں۔ رات اور دن کے کپڑے الگ ہونے چاہئیں۔ صبح کو رات کے کپڑے اتار دیئے جائیں اور رات کے وقت دن کے کپڑے اتار دیئے جائیں۔

بچوں کا بستر: بستر نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں بچھانے کے لیے روئی کا گدا مناسب ہے۔ اوڑھنے کی غرض سے لحاف یا رضائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ سر کے نیچے رکھنے کو ایک نرم تکیہ بھی ضروری ہے۔ گرمی میں روئی اور گدی کی بجائے صاف ستھری دری اور اس کے اوپر سفید دھلی ہوئی چادر بچھانی چاہیے۔ مچھروں سے بچانے کی غرض سے اگر میسر آسکے تو مچھر جالی لگانی چاہیے۔

بچوں کی نیند: شروع میں بچے چوبیس گھنٹہ میں بیس گھنٹے کے قریب سوتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ نیند کم ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ ۶ مہینے کی عمر میں ۱۶ سے ۱۸ گھنٹے تک سوتے ہیں۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک اور دو سال سے ۳ سال کی ۱۲ سے ۱۳ گھنٹہ تک روزانہ سوتے ہیں۔ ۶ سال کی عمر میں صرف دس گیارہ گھنٹے سوتے ہیں۔ بچہ کو اگر ماں کی چارپائی کے قریب الگ چھوٹے پر سلایا جائے تو اچھا ہے۔ مگر موسمی حالات کے لحاظ سے رات کو اس کی حفاظت ضروری ہے۔ کندھے سے ملا کر سلانے کا طریقہ بھی اچھا نہیں بچہ کو جاگتا ہوا پلنگ پر لٹا کر سلانا چاہیے۔ اسی طرح دودھ پلاتے ہوئے سلانے کا طریقہ بھی اچھا نہیں۔ جس وقت بچہ سو جائے تو جگانا نہیں چاہیے۔ بچوں کے سونے کا کمرہ ہوادار اور کشادہ ہونا چاہیے۔

بچوں کی ورزش: آرام کے ساتھ ساتھ بچوں کو ورزش کی بھی ضرورت ہے۔ دوڑنا، کودنا، غل اور شور مچانا بچوں کی ورزش میں داخل ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کو دوڑنے، کودنے وغیرہ سے نہ روکیں۔ جب بچے دوڑتے کودتے ہیں تو زیادہ صحتمند ہو جاتے ہیں۔ اگر بچہ نے پڑھنا شروع کر دیا ہے تو ہر سبق کے بعد اس کو دوڑنے اور شور مچانے کا موقع دیا جائے۔ بچے مسلسل شور نہیں مچایا کرتے بلکہ ایکدم سے شور مچانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور پھر ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ گیند بلا، فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں بچوں کو حصہ لینے کی اجازت ہونی چاہیے۔

بچوں کے دانت: عام طور پر چھ مہینے کی عمر سے بچوں کے دانت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک دودھ کے بیس دانت نکل آتے ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں منہ سے رال بہنے لگتی ہے۔ بچہ انگلی چوستا رہتا ہے۔ اسے پیاس لگتی ہے۔ دانتوں کے نکلنے کے زمانہ میں عصبی خراش کی وجہ سے بچوں کو بہت سی بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔ تندرست و توانا بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں مگر کمزور اور بیمار بچوں کے دانت مشکل سے نکلتے ہیں۔ دانت نکلنے میں بچہ بیقرار رہتا ہے اور روتا بہت ہے۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں کبھی قبض ہو جاتا ہے بعض بچوں کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، بعض زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے نچلے دو دانت نکلتے ہیں۔ پھر سامنے کے چار اوپر کے دانت نکلتے ہیں پھر نچلے دو دانت نکلتے ہیں۔ جو سب سے پہلے دونوں دانتوں کے دائیں بائیں ہوتے ہیں۔ اس صورت سے پہلا سال ختم ہونے تک یا اس کے بعد بچہ کے آٹھ دانت نکل آتے ہیں پھر داڑھیں نمودار ہوتی ہیں۔ چار داڑھیں۔ دو اوپر دو نیچے دائیں بائیں نکلتی ہیں پھر لمبے اور نکیلے دانت نکلتے ہیں۔ ان کی تعداد چار ہوتی ہے۔ سب سے آخر میں چار پچھلی داڑھیں، دو اوپر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح دودھ کے بیس دانت پورے ہو جاتے ہیں جو چھ سات سال کی عمر تک کام دیتے ہیں، پھر دودھ کے دانت گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانتوں کو حاصل ہو جاتی ہے۔ جب دانت نکلنے لگیں تو بچہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہ دیں۔ زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔ قبض ہو تو چار ماشہ کی مقدار میں روغن

ارنڈ ہی (کیسٹر آئل) پلائیں۔ ذرا سا نمک یا ذرا سی میٹھی پیس کر شہد میں ملائیں اور دن میں چار مرتبہ مسوڑھوں پر مل دیا کریں۔ برقی فیتہ کا باندھنا بھی مفید ہے۔

"نونہال" اور دانت: بچوں کے دانت آسانی سے نکالنے کے لئے سب سے بہتر چیز ہمدرد کا مشہور اکسیر نونہال ہے جسے بچے خوشی سے پیتے ہیں اس شربت میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو دانتوں کا مادہ بناتی ہیں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہیں۔ بچوں کی عام صحت پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور بچہ عصبی خراش کے برے نتائج سے محفوظ رہنے کی وجہ سے دانت نکلنے کے زمانہ کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے نیز موٹا تازہ اور تندرست ہو جاتا ہے۔ اس میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ سوکھا، اسہال اور طرح طرح کی بیماریوں سے پوری طرح حفاظت ہو جاتی ہے۔ دودھ خوب ہضم ہوتا ہے۔ اگر صرف دانت آسانی سے نکالنے کی غرض سے نونہال استعمال کرایا جائے تو تیسرے مہینے کے شروع سے دن میں دو بار دودھ میں ڈالکر نونہال بچہ کو دیا جائے اور جب تک پورے دانت نہ نکل آئیں اس وقت تک مسلسل دیتے رہیں۔ یہ بہت خوش ذائقہ مفید شربت ہے۔

معصوم بچوں کے اشارے

ننھے اور بے زبان بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس وجہ سے بیماریوں کے پہچاننے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ یہاں بچوں کی بیماریوں کو پہچاننے کے لیے چند اشارے لکھے جاتے ہیں:۔

۱۔ تندرست بچہ خوش وخرم رہتا ہے۔ نیند بھر کر سوتا ہے۔ بیمار بچہ روتا ہے بے چین رہتا ہے اور سونے میں چونکتا ہے۔ ۲۔ بچہ رونے لگے اور دبلا ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر ماتھے پر بل پڑیں اور سوتے میں چونک پڑے، رونے لگے یا سسکی لے تو سمجھنا چاہیے کہ سینہ کی کوئی بیماری ہے۔ کھانسی اور پسلی کے درد میں بچہ کھانستے میں روتا ہے۔ جلد جلد سانس لینا اور منہ کھول کر سانس لینا۔ سانس لیتے وقت نتھنوں کا پھولنا۔ ذات الریہ (نمونیہ) کی علامت ہے۔ ۴۔ بچہ ضدی اور چڑچڑا ہو جائے اور روتا رہے۔ اس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑ جائیں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کو سر کی بیماری ہے۔ ۵۔ کان کے درد میں بچہ کان کی طرف انگلی لے جاتا ہے۔ ۶۔ پیٹ کی بیماریوں میں بچہ کو پتلا بدبودار اور خشک سیاہی مائل پاخانہ ہوتا ہے اور زبان میلی ہو جاتی ہے۔ ۷۔ سوتے میں دانت پیسنا اور ناک کھجانا یا پاخانہ یا پیشاب کی جگہ کو ملنا پیٹ میں کیڑوں کی علامت ہے۔

بچے اور دوا: جہاں تک ممکن ہو بچوں کو خوش ذائقہ اور خوش رنگ دوا دیں۔ نیز مسہل یا کوئی زہریلی دوا اگر دی جائے تو بہت احتیاط سے دینی چاہیے۔ معمولی شکایت میں غذا کی اصلاح کرنی چاہیے خواہ مخواہ دوا دینی ٹھیک نہیں ہے۔

دوا کی مقدار:۔ اس مضمون میں دوا کی جو مقدار لکھی گئی ہے وہ مختلف عمر کے بچوں کے لیے ہے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ یہاں مقدار خوراک کے متعلق ایک خاص قاعدہ لکھا جاتا ہے جس سے بچوں کے لیے دوا کی مقدار مقرر کی جا سکتی ہے:۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے جوان آدمی کی مقدار خوراک کا حصہ
ایک سال سے ۲ سال تک ،، ،، ،، ،،
۲ ،، ،، ۳ ،، ،، ،، ،، ،، ،،
۳ ،، ،، ۶ ،، ،، ،، ،، ،، ،،
۶ ،، ،، ۹ ،، ،، ،، ،، ،، ،،
۹ ،، ،، ۱۵ ،، ،، ،، ،، ،، ،،

بچے اور افیون: جاہل عورتیں بچوں کو سلانے کی غرض سے افیون دینا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ نہایت مضر بلکہ مہلک عادت ہے۔ اکثر اوقات بچے افیون دینے کے بعد سوتے ہی رہ جاتے ہیں۔ بچوں کو افیون دینے کی عادت ہرگز نہ ڈالنی چاہیے اور نیند لانے والی دوا بھی طبیب اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ دینی چاہیے۔

بچوں کا علاج اور دایہ:۔ بچوں کا علاج کرتے وقت دایہ کو بھی دوا پلانی چاہیے اور اسے پرہیز کا بھی پابند رکھنا چاہیے۔ دودھ کے ذریعہ سے بچہ پر غذا اور دوا کا اثر ہونا لازمی ہے۔

ننھے بچوں کی بیماریاں

یہ بیماریاں عام طور پر بچوں کو پیدائش کے چالیس دن کے اندر ہوتی ہیں اور معمولی علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

یرقان: پیدائش کے دوسرے دن سے پانچویں دن تک ہوتا ہے۔ زردی ہفتہ تک رہتا ہے اگر ہلکا ہوتا ہے تو رفع ہو جاتا ہے، ورنہ خطرناک ہے۔

علاج: نال کے ورم یا ناف کے زخم کی وجہ سے ہو تو ناف کے زخم کا علاج کریں زخم کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر بورک ایسڈ یا مردار سنگ یا سنگ جراحت ۱ ماشہ باریک پیس کر چھڑکیں۔ بچہ کی طاقت کو بحال رکھنے کے لئے یا ماں کو عرق کاسنی ۶ تولہ میں شربت دینار ۲ تولے ملا کر پلائیں۔

آشوب چشم:۔ پیدائش کے وقت والدہ یا دایہ سے بچہ کی آنکھوں میں سوزاک کا مادہ لگ جانے سے آنکھیں دکھنے آجاتی ہیں۔ آنکھ سرخ اور متورم ہو جاتی ہے اور گاڑھا مواد نکلتا ہے۔

علاج: شیاف ابیض باریک پیس کر آنکھ میں چھڑکیں یا انڈے کی سفیدی میں گھس کر لگائیں۔ آنکھ کو بار بار نیم گنگنے پانی سے دھوتے رہیں۔

ہری کو کے پانی میں گھس کر آنکھ کے اوپر لیپ کریں۔ ۲ رتی پھٹکری
ے ملا کے عرق میں ملا کر دو دو قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔

ن کا ورم: بعض اوقات پیدائش کے بعد دو ہفتے کے اندر اندر
ن پر ورم آ جاتا ہے۔
ج: جب تک نال سوکھ کر گر نہ جائے اس پر کوئی چکنی چیز نہ لگائیں
،غیرہ نیز مکھیوں سے بچائیں۔ اگر پیپ پڑ جائے تو بورک ایسڈ اور
ون میں ملا کر چھڑکیں یا مُردار سنگ، رسوت، کیلہ، سنگِ جراحت اور
... باریک پیس کر چھڑکیں۔

اتیوں کا ورم: کبھی نومولود بچوں کی چھاتیوں پر ورم آ جاتا ہے۔
ج: ... کے زمانہ میں ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھیں۔ ... کا
... تو سینک لیں۔ پھر روغنِ گل یا روغنِ بادام لگائیں۔

ے خون بہنا: پیدائش کے بعد چودہ روز کے اندر بعض اوقات
ناف سے خون بہنے لگتا ہے جو کبھی بچہ کو ہلاک کر دیتا ہے۔
ج: ناف پر روئی رکھ کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔ یہ کافی نہ ہو تو پھر
سنگِ جراحت سائیدہ بار بار چھڑکیں۔

شاب بند ہو جانا: یہ شکایت عام طور پر پیدا ہونے کے ۲۴
گھنٹے کے اندر ہوا کرتی ہے۔
ج: بچے کے پیڑو کو گرم پانی سے سینکیں یا بچہ کو گرم پانی میں بٹھائیں۔ ذرا
... دودھ میں ملا کر پیڑو پر لگائیں۔ گرم پانی میں بٹھانے سے بچہ کو پیشاب
... تو گرم پانی میں بٹھانے کے بعد دو چمچہ چائے بھر ٹھنڈا پانی پلائیں
... جلد پیشاب ہو جاتا ہے۔

سبز دست: نومولود بچہ کو پہلے چوبیس گھنٹے میں چھ مرتبہ پاخانہ آتا ہے۔
... سیاہ ہوتا ہے۔ پھر اس میں زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی بچہ کو
... رنگ کے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف اسباب ہیں جس میں دودھ
... خرابی خاص سبب ہے۔

ج: جلدی توجہ کریں ورنہ معدہ اور آنتوں میں سوزش ہو جانے کا
خطرہ ہے۔ دودھ کی شیشی اور دودھ کے برتنوں کو خوب صاف کریں۔
دودھ پلانے کے اوقات کو باقاعدہ کریں اور پہلے بچہ کو روغنِ بید انجیر
... چار ماشہ پلائیں۔ پھر دست بند کرنے کی دوائیں دیں۔ حب زرچوبہ ا
... چار گھنٹے کے بعد دودھ میں گھول کر دیں اور یہ دوا پکا کر پلائیں۔
... ۲ ماشہ، زرشک ۲ ماشہ، ...

۲ ماشے، گل قند چھ ماشے۔

بچوں کی چند عام بیماریاں

ام الصبیان: اس میں بچہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور ہاتھ پیر پٹختا ہے۔
بدہضمی، پیٹ کا پھولنا، قبض، پرانے دست، پیٹ کے کیڑے اس کے اسباب ہیں۔
کبھی کبھی دانت نکلتے وقت بھی اس کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ چیچک اور شدید بخار
میں بھی ام الصبیان ہو جاتا ہے۔

علامات: معمولی دورے میں بچہ ... ہوا معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے
اوپر کو گھوم جاتے ہیں۔ شدید دورے میں بچہ چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ ہاتھ
پاؤں کھنچتے ہیں۔ انگوٹھے مڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کو کھنچ جاتے
ہیں۔ ... بہنے لگتے ہیں۔ پیشاب پاخانہ نکل جاتا ہے۔

علاج: دودھ پلانے والی کو شراب اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔
بچہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ پیٹ پھولا ہوا ہو تو گیہوں کی بھوسی اور نمک پیس
کر پوٹلی میں باندھ کر اس سے سینک کریں اور دو رتی سہاگہ بھون کر دودھ
میں گھول کر تھوڑا سا پلائیں۔ دورے کے وقت حب جند ایک عدد عرق بادیان
میں گھول کر ہر تین گھنٹے کے بعد دیں۔ افاقہ ہونے پر خمیرہ گاؤزبان عنبری
جدوار عود صلیب والا ۲ ماشہ کی مقدار میں صبح کو چٹائیں۔

عطاش: اس مرض میں پیاس بہت لگتی ہے۔ شدید گرمی لگنے سے یہ
بیماری ہوا کرتی ہے۔ یا دماغ کی جھلیاں کسی گرم مادے سے متورم ہو کر یہ
مرض پیدا کر دیتی ہیں۔

علامات: رنگ زرد ہو جاتا ہے، پیاس اور بےچینی بہت ہوتی ہے۔ تالو بیٹھ جاتا
ہے۔ پیاس کی زیادتی اور تالو کا بیٹھ جانا اس کی خاص پہچان ہے۔

علاج: روغنِ گل ۶ ماشے، سرکہ خالص چھ ماشے، ہری مکو کا پانی ا تولہ،
ہرے دھنیہ کا پانی ایک تولہ۔ سب ملا کر اس کو کپڑا تر کر کے تالو پر رکھیں۔
حب زہر مہرہ ایک عدد عرق گلاب میں گھول کر ایک ایک گھنٹہ بعد
پلائیں یا زہر مہرہ اور نارجیل دریائی کو عرق گلاب میں گھس کر شربت نیلوفر
ملا کر پلائیں۔ بےچینی زیادہ ہو تو خمیرہ مروارید تھوڑا تھوڑا چٹائیں۔ شربت
روح افزا ایک تولہ پانی میں ملا کر پلانا عطاش کا بہترین علاج ہے۔

سوتے میں ڈرنا: بچہ کوئی ہولناک خواب دیکھ کر سوتے میں ڈر جاتا ہے۔

اسباب: ہضم کی خرابی، قبض، پیٹ کے کیڑے، دانت نکلنے کے زمانے
میں عصبی تحریک، چیچک یا دماغی جھلیوں کا ورم وغیرہ۔

علاج: ہضم خراب ہو تو اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔ دانت نکل رہے

ہوں تو نونہال دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا ۲ ماشے صبح کو چٹائیں۔

کان کا درد: کان کا درد اکثر سردی لگنے اور پیپ یا رطوبت کی وجہ سے ہوا کرتا ہے کبھی کان میں ورم ہو جاتا ہے یا پھنسی نکل آتی ہے۔ اس لیے درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: کسی ظاہری سبب کے بغیر بچہ روتا ہے۔ بچہ کان کی طرف ہاتھ لے جاتا ہے۔ اگر ورم کی وجہ سے کان میں درد ہوتا ہے تو بچہ کو بخار بھی ہوتا ہے۔

علاج: درد سردی لگنے سے ہو تو کان کو گرم رکھیں۔ روغن ترب یا روغن بادام تلخ ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔ گل بابونہ ۵ ماشے اور پوست خشخاش ۵ ماشہ کو پانی میں پکائیں اور اس میں کپڑا بھگو کر سینکیں۔ ورم کی وجہ سے ہو تو اسی دوا سے سینک کریں اور کان کے اوپر مرہم جدوار لگائیں اور کان میں لڑکی والی عورت کا دودھ ٹپکائیں پیپ آتی ہو تو کان کو صاف کر کے ذرا سا بورک ایسڈ ڈال دیا کریں۔ یا مرمکی ۲ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈال دیا کریں۔

کان بہنا: اس میں ایک یا دونوں کانوں سے زرد رنگ کا مواد بہا کرتا کرتا ہے۔ اس کا سبب دماغی رطوبت کی زیادتی یا کان کا زخم ہے۔

علاج: کان کو صاف رکھیں۔ دماغ کی رطوبت کی زیادتی کے باعث کان بہتا ہو تو بند نہ کریں۔ ورنہ ورم کا اندیشہ ہے۔ زعفران ایک ماشہ، پھٹکری ۲ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کان میں ڈالیں۔

منہ آنا: یہ بیماری بچوں کو بہت ہوتی ہے۔

اسباب: دودھ کی خرابی، دانتوں کا نکلنا، ہضم کا خراب اور کمزور ہونا۔

علامات: منہ میں سرخ یا سفید پھنسیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھنسیاں زبان اور ہونٹوں پر نکلا کرتی ہیں۔ منہ سے رال بہتی ہے۔

علاج: ذرور چھالوں والا بار بار منہ میں چھڑکیں اور قلاعی کی ایک ایک پھریری تھوڑی تھوڑی دیر بعد چھالوں پر لگاتے رہیں ہضم درست کرنے کی غرض سے اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔

ذبہ اطفال پسلی چلنا: یہ بہت مہلک اور بہت ہونے والی بیماری ہے۔

اسباب: بلغم اور صفرا کے غلبہ سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے۔ قبض اور سردی لگنا اس کا خاص سبب ہے۔ اکثر یہ مرض جاڑوں میں ہوا کرتا ہے۔ خسرہ اور چیچک کے دوران میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ سانس کی حرکت سے پسلیوں کے نیچے نمایاں حرکت محسوس ہوتی ہے اور گردھا پڑ جاتا ہے [illegible] میلی اور خشک ہوتی ہے۔

علاج: قبض ہو تو روغن ارنڈی ڈیڑھ ماشہ پلائیں یا حب [illegible] یا ۲ عدد، عمر کے لحاظ سے دودھ میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔ [illegible] آرد کرسنہ کی مالش کریں۔ پینے کو یہ نسخہ دیں۔

گل بنفشہ ۳ ماشہ، گاؤزبان ۳ ماشہ، عناب ۳ دانہ [illegible] ماشہ، ملہٹی ۲ ماشے، انجیر نصف عدد، مویز منقے ۳ دانے [illegible] سپستاں ۱ تولہ ملا کر پلائیں۔

پیٹ کا درد: بدہضمی، نفخ یا قبض کی وجہ سے بچوں کے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: بچہ روتا اور چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سکیڑتا ہے۔ پیٹ [illegible]

علاج: نفخ اور قبض زیادہ ہو تو روغن ارنڈی ۱ تولہ کاغذ [illegible] گرم کر کے [illegible] کریں۔ اکسیر الاطفال استعمال کرائیں۔ نمک سلیمانی [illegible] گھول کر دیں۔

اسہال۔ دست: اس مرض میں بچے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بچوں کے دست دو قسم کے ہوتے ہیں:

۱۔ خراش دار دست

کوئی خراش دار مادہ آنتوں میں خراش پیدا کر کے دستوں کا باعث [illegible]

اسباب: یہ بیماری چھوٹے بچوں کو یعنی ۶ مہینے سے ۲ سال کی [illegible] کرتی ہے۔ زیادہ دودھ پلانا، گائے وغیرہ کا دودھ دینا، ثقیل [illegible] اور بدن کو سردی لگنا اور زیادہ گرمی دستوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔

علامات: پیٹ میں درد ہو کر دست آنے لگتے ہیں۔ پانی کی [illegible] دن میں پانچ چھ اور کبھی آٹھ دس کی تعداد میں روزانہ آتے ہیں۔ دستوں کا رنگ زرد ہوتا ہے، پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج: دانتوں کے زمانہ میں دست آئیں تو دانتوں کو آسانی سے نکلنے کی تدبیریں کریں۔ نونہال ۲-۲ ماشے تین تین گھنٹہ بعد [illegible] گھول کر پلائیں یا ویسے ہی چٹائیں۔ سونف ۲ ماشے، پودینہ [illegible] ۳ ماشہ، گل سرخ ۳ ماشے، نرکچور ایک ماشے پانی میں پکا کر [illegible] ملا کر پلائیں۔

غذا: بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو تین تین گھنٹے کے وقفے سے تھوڑا دودھ [illegible] دیں۔ اگر بچہ گائے کا دودھ پیتا ہو تو مرض کے چوبیس گھنٹوں میں [illegible]

کوئی غذا نہ دیں۔ اگر بچہ بہت بے چین ہو تو پندرہ پندرہ منٹ کے بعد ایک ایک چمچہ جوش دیا ہوا پانی دیتے رہیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد گائے کے دودھ میں آدھا پانی ملا کر اس کو جوش دے کر چند قطرے نونہال کے شامل کر کے پلائیں۔ کوئی ثقیل غذا نہ دی جائے۔

عفونتی دست :-

یہ دست اکثر گرمیوں کے زمانہ میں آتے ہیں اور کمزور بچے ان دستوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب : بازاری اور خراب دودھ کا استعمال، خراب غذاؤں کا کھانا، میوہ جات اور مٹھائی زیادہ کھانا۔

علامات : پہلے پتلا پاخانہ آتا ہے پھر دست آتے ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔ جب یہ مرض شروع ہوتا ہے تو دستوں کی تعداد روزانہ آٹھ دس کے قریب ہوتی ہے۔ دستوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ ان میں دودھ کی پھٹکیاں ہوتی ہیں۔ شروع میں کھٹی بو آتی ہے۔ بعد میں عفونت محسوس ہوتی ہے۔ بعض اوقات منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بچہ پیلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ بعض صورتوں میں ۱۰۲ بخار ہوتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے، جو دودھ پیا جاتا ہے وہ قے ہو جاتا ہے پھر لعاب نکلنے لگتا ہے۔ اگر معقول علاج نہ کیا جائے تو آنتوں میں ورم ہو کر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

علاج : اس کا علاج بالکل وہی ہے جو خراش دار دستوں کا ہے۔ غذا میں احتیاط رکھیں۔ وقت مقررہ پر غذا دیں۔ جو بچے علاوہ دودھ کے غذا بھی کھاتے ہیں۔ ان کو ہلکی غذا مثلاً شوربا، آش جو، مونگ کی دال کا پانی دیں اور چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ پلائیں۔

پیٹ کے کیڑے : کیڑے تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) کدو دانے (ٹیپ ورم) (۲) کیچوے (راؤنڈ ورم) (۳) چرنے یعنی چھوٹے کیڑے (تھریڈ ورم)۔

اسباب : چھوٹے کیڑے بچوں میں بلغمی مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کدو دانے کے انڈے بازاری دودھ یا خراب پانی میں پہنچ جاتے ہیں۔

علامات : ہضم خراب ہو جاتا ہے بھوک کم لگتی ہے بچہ دانت پیستا ہے، ناک کو بے چین رہتا ہے، ہونٹ سوتے میں تر اور جاگتے میں خشک رہتے ہیں۔ بچہ سرین یا پاخانہ کے مقام کو کھجاتا ہے۔

علاج : بچوں میں بورہ ارمنی دودھ میں ملا کر پلائیں یا اطریفل دیدان رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ سفوف دیدان ڈیڑھ ماشے شہد میں ملا کر چٹانے سے ہر قسم کے کیڑے باہر نکل جاتے ہیں۔ چرنوں میں سفوف خل ۲ ماشے شکر میں ملا کر کھلائیں۔

کساح۔ ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا

اس میں چھ سے اٹھارہ مہینے کے غریب بچے اکثر مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ کبھی ۹ سے ۱۴ سال تک کی عمر کے بچے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسباب : جدید تحقیقات کی رو سے اس کا خاص سبب غذا میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ ہضم کی خرابی، دھوپ اور تازہ ہوا کی کمی اور ماں کے دودھ کے نقائص بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات : بچہ دبلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہضم خراب رہتا ہے۔ رات کو بے چینی رہتی ہے۔ سونے میں سر اور چہرے پر پسینہ آتا ہے۔ ہڈیاں نرم اور بدہیئت ہو جاتی ہیں۔ ران اور پنڈلیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں اور بچہ کبڑا ہو جاتا ہے۔ دانت دیر میں نکلتے ہیں۔

علاج : اگر ماں کا دودھ خراب ہو تو اس کو تبدیل کر دیں۔ دودھ پلانے والی کو اور بچہ کو ایسی غذائیں دیں جن میں وٹامن ڈی کافی مقدار میں ہوں۔ مثلاً دودھ، مکھن، چربیاں، مچھلی کا تیل، انڈے۔ سبز ترکاریاں تازہ میوے وغیرہ۔ حاملہ عورت کا دودھ نہ پلائیں۔ غذا کا مناسب بندوبست کریں۔ بطور دوا نونہال مناسب مقدار میں دیں۔ دن میں کم سے کم تین بار نونہال کا نصف چمچہ دودھ میں ڈال کر پلائیں۔

دق الاطفال۔ سوکھا

اس میں بچہ بالکل سوکھ جاتا ہے کھال سکڑ جاتی ہے۔

اسباب : گرم بخاروں میں نہ ورت سے زیادہ سرد دواؤں کا استعمال معدہ، جگر اور آنتوں کے افعال کا خراب ہونا۔ غذا کی کمی اور خرابی آب و ہوا کے نقائص۔ بچہ کا میلا اور کثیف رہنا۔ مزمن نزلے اور معدہ کی سوزش مزمن اسہال اور آنتوں کی سوزش یا مرض عطاش۔

علامات : بچہ دبلا ہو جاتا ہے۔ جلد پر شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ عضلات تحلیل ہو جاتے ہیں۔ ہڈیوں کے ڈھانچ پر چمڑے کا غلاف رہ جاتا ہے۔ چہرے پر مردنی چھا جاتی ہے۔ غذا ہضم نہیں ہوتی۔ کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔ دانت بو یدہ ہو جاتے ہیں۔

علاج : بچہ کو ہوادار مکان میں رکھیں۔ بچہ اور دایہ کی غذا کا معقول بندوبست کریں۔ حب دق الاطفال ۱ عدد عرق گاؤزبان ۲ تولہ میں گھول کر دن میں چار مرتبہ دیں، یا مفرح یاقوتی معتدل ایک ماشہ کھلائیں

اوپر سے مروارید سیال ۲ قطرے عرق گاؤزبان ایک تولہ میں ڈال کر پلائیں دودھ میں نونہال کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

بچوں کی عام جسمانی کمزوری

ماں کے دودھ کے علاوہ بھی ضرورت اس کی ہوتی ہو کہ بچہ کو کوئی مقوی اور مغذی چیز دی جایا کرے جس سے بچے کے جسم اور قوت میں بڑھوتری کا سلسلہ جاری رہے۔ عقلمند مائیں اپنے بچہ کو ہمیشہ بطور ٹانک نونہال دیتی ہیں۔ نونہال درحقیقت ایک اعلیٰ قسم کا مقوی اور مغذی شربت ہے جس میں جسم کو نشوونما دینے والے اور معصوم بچے کے جسم [illegible] طرح کی بیماریوں سے بچائے رکھنے والے اجزا ہیں۔ [illegible] بچوں کو "نونہال" پہ رکھیے۔ اپنے گھر میں نونہال رکھیے [illegible] بچوں کے لیے تجویز فرمائیے۔

نونہال نے تمام غیر ملکی "بےبی ٹانکوں" کی جگہ [illegible] ہمدرد دواخانہ اپنی اس ایجاد کو بڑے فخر اور پورے [illegible] ساتھ آپ کے لیے پیش کرتا ہے۔

نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدائے ۱۶ مئی ۵۲ء تا ۱۵ جون [illegible]

ملاحظات

مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی (آؤٹ ڈور) مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ اس ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ [illegible] ذیل باتیں لائق توجہ ہیں:-

۱- ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج رجسٹر نہیں کراتے اور وہ ۱۵ ۰۲ فی صدی [illegible]

۲:- مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔

۳:- یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

ناظم مطب

امراض الراس	۸۵۲	امراض الامعاء	[illegible]
امراض العین	۲۰	امراض المقعد	[illegible]
امراض الانف	۲	امراض الکلیہ و مثانہ	[illegible]
امراض الاذن	۱۹	امراض مخصوصہ ذکور	[illegible]
امراض الفم و اللسان	۷	امراض مخصوصہ اناث	[illegible]
امراض الاسنان	۱۶	امراض الاطفال	[illegible]
امراض الحلق و اللہاۃ	۲۸	امراض متفرق	[illegible]
امراض الصدر	۴۳۰	حمائے خلطی	[illegible]
امراض القلب	۱۱۷	ملیریا	[illegible]
امراض المعدہ	۸۶۵	حمائے سل و دق	[illegible]
امراض الکبد	۱۵۲	امراض متعدی	[illegible]
امراض الطحال	۱	امراض فساد الدم	[illegible]

میزان کل ۶۱۲۸

جلد ۲۱ — نمبر ۸

ہمدرد صحت کراچی

اگست سنہ ۵۲ء

فی پرچہ ۳ — سالانہ ۲ روپے

حکیم حافظ محمد سعید (ایڈیٹر)

حکیم محمد سعید نے مشہور آفسٹ لیتھو پریس میکلوڈ روڈ کراچی میں چھپوا کر رسالہ ہمدرد صحت آرام باغ روڈ نا کہ بندر روڈ کراچی نمبر ۱ سے شائع کیا۔

جس کا عنوان سمجھ میں نہیں آیا!

میو ہسپتال لاہور سے مرد کی لاش سو روپے میں خریدی جا سکتی ہے۔ عورت کی لاش ذرا مہنگی ملے گی، اس کے ایک سو دس روپے دینے ہوں گے۔ اس تجارت میں ہسپتال کو ستر فی صد کا منافع ہے۔

یہ بات میں نے حکایتاً لکھی ہے، شکایتاً نہیں۔ اگر شکایت مقصود ہوتی تو جناح سنٹرل ہسپتال کا واقعہ لکھتا اور آپ کو یہ بتاتا کہ چار ڈرام دوا کس طرح چار اونس پڑھ لی گئی۔ یا یہ عرض کرتا کہ جس ہسپتال کے ساتھ قائدِ اعظمؒ کا نام منسلک ہو اس میں گلیسرین بورکس جیسی معمولی دوا بھی نہیں ملتی۔ مگر یہ کام کراچی کے سٹی مجسٹریٹ صاحب نے کر دیا ہے اور اس میں میرے اضافہ کی گنجائش نہیں۔

ویسے خدا نخواستہ ایلوپیتھی کی برائی مقصود نہیں۔ حکومت کے ارباب حل و عقد ظاہر ہے ملک کے دشمن تو نہیں۔ انھوں نے ایلوپیتھی کی جو سرپرستی جاری رکھی ہے تو کچھ سوچ سمجھ کر ہی کی ہوگی۔ اگر کوئی نابکار یہ کہنے لگے کہ محکمۂ صحت کو پارک ڈیوس یا برو زآف ویل پورٹ سے کمیشن ملتی ہے تو سوائے اس کے کہ آپ اس پر خدا کی لعنت بھیجیں اور کیا کر سکتے ہیں۔ یہ بالکل دوسری بات ہو کہ ملکی آمدنی کا کثیر حصہ ایلوپیتھی دواؤں کی خرید میں صرف ہو جاتا ہو۔ اب یہ تو ہو نہیں سکتا کہ ہمارے ڈائرکٹر صحت عامہ صبح کو مریض دیکھیں اور شام کو پنسلین تیار کیا کریں۔ ظاہر ہے باہر سے آئے گی اور آپ کو اپنے سٹرلنگ فاضلات میں سے ہی یہ روپیہ خرچ کرنا ہوگا۔ غور کیجیے تو کچھ زیادہ رقم بھی خرچ نہیں ہوئی۔ سنہ ۱۹۴۹ء میں ہم نے صرف دو کروڑ بچپن لاکھ روپے کی دوائیں منگائی تھیں۔ سنہ ۱۹۵۰ء میں دو کروڑ بچاسی لاکھ کی اور سنہ ۱۹۵۱ء میں دو کروڑ نو لاکھ روپے کی۔ ایک حکیم صاحب کہنے لگے کہ "ساڑھے سات کروڑ روپے کی یہ رقم اگر یونانی طب کی سرپرستی میں خرچ کی جاتی تو پاکستان کے چھوٹے سے چھوٹے قریہ میں بھی طبی امداد پہنچائی جا سکتی تھی۔" ان حکیم صاحب کی بات تو پکڑی نہیں جا سکتی تاہم حکیم صاحب کو یہ بتانا ضروری ہے کہ آزادی، قوم پرستی اور اسلامی جمہوریت کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ ہم مغرب کی خوشہ چینی چھوڑ دیں۔ خدا کے فضل سے ملک روز بروز ترقی کر رہا ہے اب تو یہ حال ہو کہ بڑے بڑے لوگ مارماڈیوک پکھتال کا مترجم قرآن مجید پڑھتے ہیں۔ پچھلے دنوں البیرونی کے سلسلہ میں جو جشن منایا گیا تو [illegible] مقالہ نویس سخاؤ کی البیرونی ڈھونڈتا پھرتا تھا۔ ویسے تو جناب [illegible] نے عربوں کے علم طب کی بڑی تعریف کی ہے۔ مگر آپ سوچیے یہ [illegible] ڈرائنگ روم میں کرنے کی ہیں نہ کہ مریض کے سرہانے۔ ایلوپیتھی [illegible] جو بات ہے وہ گل قند میں نہیں ہو سکتی۔

پچھلے دنوں ہمارے وزیرِ صحت نے پارلیمنٹ میں بتایا [illegible] سال گزشتہ تین آدمی روزانہ دق سے مرتے رہے۔ بعض لوگ [illegible] گھبرائے، حالاں کہ کوئی یہ نہیں سوچا کہ اگر لاکھوں کی آبادی میں [illegible] آدمی روزانہ مرتے رہے تو کیا غضب ہو گیا۔ خدانخواستہ [illegible] آدمی تو نہیں مر رہے تھے۔ سچ پوچھو تو یہ دق ہی کا مرض ہے [illegible] آدمی روز اس دار المحن سے نجات پاتے رہے، اور اس [illegible] کوئی تصور بھی نہیں۔ سرکار نے تو سنٹرل ہسپتال میں دق کے [illegible] کا انتظام کر رکھا ہے۔ انیکسے میں مزید پچاس مریضوں کا انتظام [illegible] اگر ایلوپیتھی کا علاج ہی مہنگا ہو تو بے چاری حکومت کا کیا قصور [illegible] شاباش ہے حکومت کو کہ اس نے سنٹرل ہسپتال میں دق کے [illegible] مریضوں کا انتظام کرنے کی تجویز کی ہے۔

ایک دل جلے یہ کہتے بھی سنے گئے کہ اگر صرف [illegible] سے تین آدمی روز مرتے ہیں تو سارے پاکستان میں تو [illegible] مر جاتے ہوں گے۔ اب حکومت نے اس بات کا ذمہ تو لیا [illegible] دق سے نہ مرنے دے۔ حکومت یہ تو کر نہیں سکتی کہ وہ دق کے مریضوں [illegible] حکیموں کی حسب ہدایت کیکڑے پکڑوایا کرے اور حکیموں کے [illegible] کو تو کوئی بھی سمجھ دار آدمی نہیں مان سکتا کہ ایلوپیتھی کے [illegible] کے سو مریضوں پر جو صرف ہوتا ہے اس کے نصف میں یونانی [illegible] کے پانچ ہزار مریضوں کا علاج ہو سکتا ہے۔ ایسے بے معنی دعوے والے لوگ یہ بالکل بھول جاتے ہیں کہ علاج کی کامیابی کا انحصار قیمت پر ہے۔ جس قدر مہنگا علاج ہوگا اسی قدر جلد شفا ہوگی۔

دراصل وہ سب لوگ جو حکومت کو ایلوپیتھی کی سرپرستی کے [illegible] مطعون کرتے ہیں، نہ دور اندیش ہیں، نہ ملک

—

نے خیر اندیش اس شہر کے اندیشہ میں ضرور دبلے ہوئے ہیں۔ یہ لوگ اتنی سی بات نہیں سوچتے کہ پاکستان کیا سارے مہذب ممالک میں ایلوپیتھی کا رواج ہے اور ہم لوگ کوئی غیر مہذب تو ہیں نہیں جو یونانی طب اختیار کرلیں اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے سامنے ناک کٹائیں۔

لوگوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ ایلوپیتھی کی وجہ سے دیوانہ پن، اعصاب اور دل کے امراض بڑھتے جارہے ہیں اور حکومت پاکستان اس مہنگے طرز علاج کی سرپرستی کرکے جس قدر لوگوں کا علاج کراتی ہے تقریباً اس سے آدھے مزید مریض بھی پیدا کردیتی ہے۔ دراصل اس اعتراض کی کوئی خاص قیمت نہیں۔ اگر دیوانوں کی تعداد بڑھ رہی ہے تو کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ حکومت کو خود اپنی ذمہ داری کا احساس ہے۔ اس لئے تو اسی غرض سے پاگل خانے کھول رکھے ہیں۔ رہے مریض دل تو جس زمانہ میں ایلوپیتھی نہیں تھی اس وقت بھی لوگ اس دل کے ہاتھوں نالاں تھے۔ اس وقت بھی تو لوگ عشق کرتے تھے۔ صحرا نوردی کرتے تھے اور گریبان چاک کرتے تھے۔ آخر غالب نے غدر سے پہلے ہی تو کہا تھا ع

سنگ اٹھایا تھا کہ سر یاد آیا

فرمائیے اس وقت نہ تو جناح سنٹرل ہسپتال تھا اور نہ ایلوپیتھی۔ اب اگر دامن کے چاک اور گریبان کے چاک میں کچھ فاصلہ نہ رہے تو کون سا آسمان ٹوٹ پڑے گا۔

پھر حکیموں میں اور بھی بہت سی برائیاں ہیں۔ یہ لوگ خاندانی اور صدری نسخوں کے بڑے شائق ہیں۔ اس کے مقابلہ میں ایلوپیتھ ایک دوا بھی پیٹنٹ نہیں کراتے اور نہ انگریزی دوافروش کسی ڈاکٹر کو کوئی کمیشن دیتے ہیں، بلکہ یہ لوگ تو ہر نسخہ خلق خدا کے فائدے کے لیے عام کردیتے ہیں۔

اگرچہ یہ سچ ہے کہ روس جانیوالے طبی وفد کے لیڈر صاحب کو جلال آگیا تھا اور وہ تو استعفےٰ بھی دے بیٹھے تھے، مگر وہ تو اصولی بات تھی لیکن حکیم تو باقاعدہ ذاتی رنجشوں میں مبتلا ہیں۔ اگر کسی ہسپتال کے ڈاکٹروں میں بول چال بھی بند ہوجائے تو ہم اس کا مقابلہ حکیموں کے جھگڑوں سے نہیں کرسکتے۔ ایلوپیتھ پھر ایلوپیتھ ہیں۔ وہ ایک میڈیکل کونسل کے ماتحت ہوتے ہیں اور ان کے پیشہ ورانہ اخلاق پر انگلی نہیں رکھی جاسکتی۔

سچ تو یہ ہے کہ انگریزوں کے چلے جانے کے بعد ایلوپیتھی کی سرپرستی کا فخر دولت خداداد پاکستان کی اسلامی اور مشرقی حکومت ہی کو ہوسکتا ہے۔ ایلوپیتھی۔ زندہ باد!

انتقاد

تریاقِ اکبر سائز $\frac{20 \times 30}{16}$

ضخامت ۱۱۲ صفحات قیمت دو رُوپے

پتہ:- چشتیہ یونانی شفاخانہ۔ چوک بن مائی ویرو سید پوری روڈ راولپنڈی۔ پاکستان

جیساکہ نام سے ظاہر ہے اس کتاب میں سمّیات کے تریاقوں کا بیان ہے جسمیں سانپ بچھو، انسان، سگِ دیوانہ، بھڑ، چوہا، بلی، کھنکھجورا وغیرہ حیوانات کے کاٹنے سے جو زہر پیدا ہوجاتے ہیں انکا مفصل بیان اور علاج درج کرنے کے بعد سمّی ادویہ کی تفصیل اور ان کا زہر دفع کرنے کی تدابیر بیان کی ہیں۔ کتاب کا بیشتر حصہ سانپوں کے بیان پر مشتمل ہے اور کتاب لکھنے کے محرک بھی یہی دشمنِ انسانیت سانپ ہیں جن کی وجہ سے سیلاب پنجاب کے مواقع پر بیشمار انسان موت کے گھاٹ اتر گئے تھے۔

سانپوں کا بیان ہر اعتبار سے جامع تو نہیں لیکن مؤلف نے بڑی حد تک ضروری معلومات محنت سے جمع کی ہیں۔ جابجا سانپوں کی تصویریں بھی دی ہیں۔ یہ اگر بلاک کے ذریعہ مختلف اصلی رنگوں سے بنوائی جاتیں تو زیادہ مفید ہوتیں۔

سگِ دیوانہ کے کاٹنے کا بیان سرسری ہے اور اس میں صرف یونانی ادویہ کے بیان پر اکتفا کی ہے حالانکہ فنی وسعتِ نظر کا تقاضہ تھا کہ قارئین کو طبِ جدید کے ایجاد کردہ انجکشنوں وغیرہ کا بھی مشورہ دیا جاتا اور اینٹی ریبک ٹریٹمنٹ کے مرکزوں سے رجوع ہونے پر متوجہ کیا جاتا جنکی افادیت اس دور میں پوری طرح تسلیم کیجا چکی ہے۔ اس قسم کے مرکزوں میں پہلے "کسولی" کی بڑی شہرت تھی اور اب اس مقام کی کوئی تخصیص نہیں رہی ہے۔ اکثر بڑے بڑے شہروں کے بڑے ہسپتالوں میں اس معالجہ کا انتظام رہتا ہے۔

یہ کتاب گو اپنے موضوع کے لحاظ سے مختصر ہے تاہم اس میں بہت سی کام کی باتیں قارئین کے استفادہ کے لیے درج کردی ہیں۔ کتاب کے آخر میں ایک حصہ "مختصر لغات الادویہ" کے نام سے شامل کردیا ہے جس میں چند خاص ادویہ کی تشریح ہے۔ کتاب کی قیمت قدرے زیادہ ہے۔

الحکمت (رہبر مجربات و پٹینٹ ادویہ) سائز $\frac{20 \times 30}{16}$

ضخامت ۹۶ صفحات قیمت ایک روپیہ

پتہ:- کتب خانہ الحکمت، چوہنی کلاں ضلع انبالہ

یہ کتاب رسالہ الحکمت کا سالنامہ ہے جو حاذق الحکما حکیم رام سروپ صاحب کپور کا مرتبہ ہے جیساکہ اسکے نام سے ظاہر ہے اس خاص نمبر میں مجربات اور پٹینٹ ادویہ سے متعلق معلومات فراہم کی ہیں چنانچہ ڈی ہائیڈرو [illegible] سلفیٹ، پنسلین، کلورومائی سٹین، سلفانیلا مائڈ اور ایم۔ بی [illegible] ڈاکٹروں کے مایہ ناز و متداول پٹینٹ نسخوں پر ضروری [illegible] ساتھ روشنی ڈالی ہے۔ ان کے فوائد اور ترکیب استعمال وغیرہ [illegible] ایک سے متعلق ضروری احتیاطیں بھی بیان کردی ہیں۔ [illegible] کے علاوہ بعض ہومیوپیتھک اور بایوکیمک نسخے درج کیے ہیں۔ [illegible] یونانی اور ویدک مرکبات بھی درج کر کے رسالہ کی اہمیت و [illegible] اضافہ کیا ہے۔

غرض مجموعی حیثیت سے اس ایک رسالہ میں بہت سی کام کی [illegible] مل جاتی ہیں خصوصًا پٹینٹ دواؤں کے شائقین جو آنکھیں بند [illegible] انھیں استعمال کر بیٹھتے ہیں۔ اس کے مطالعہ سے خاصہ فائدہ [illegible] کتاب میں کتابت کی غلطیاں جابجا نظر آتی ہیں جن سے اس کی خوبی [illegible] آتا ہے۔ اگر کسی اور اشاعت میں انھیں دور کردیا جائے تو بہتر ہے

مشیر (افسانہ نمبر ۱۹۵۲ء)

سائز $\frac{20 \times 30}{8}$

ضخامت ۲۰۰ صفحات

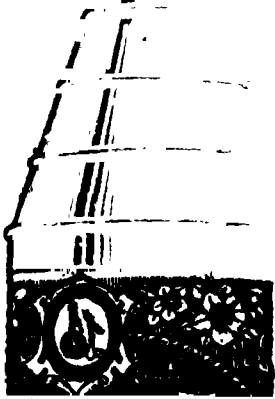
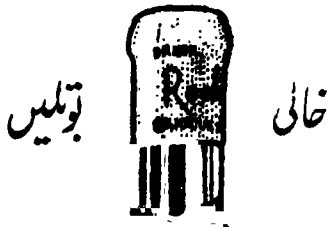
قیمت:- ایک روپیہ چار آنے (عہ)

پتہ:- دفتر ماہنامہ مشیر۔ بندر روڈ۔ کراچی

رسالہ مشیر کی یہ اشاعتِ خاص جنوری، فروری، مارچ اور اپریل [illegible] کی مجموعی اشاعت ہے۔ یہ رسالہ اچھے اور سنجیدہ مضامین پر مشتمل ہے جن میں [illegible] بھی ہیں اور مزاحیہ و علمی مضامین بھی۔ بعض مضامین خصوصیت سے [illegible] مثلاً اردو افسانہ نگاری میں "اسلامی عناصر" ادب کا جغرافیہ [illegible] "کارروزنامچہ" "اسّی برس بعد" "شہتیر اور تنکے" وغیرہ۔ نظم کا حصہ [illegible] میں بہت کم ہے، "قیدی" "جہازیوں سے" "پیچھے" اور "مجاہدین" نظمیں [illegible] معیاری ہیں، خصوصًا "مجاہد" جو ایک طویل منظوم ڈرامہ ہے اور جس کی [illegible] اس شمارہ میں شائع ہوتی ہے بہت اثر انگیز ہے۔ بعض افسانوں [illegible] بعض مقامات پر سلیس نہیں رہی ہے مثلاً "وہ دن" کا یہ فقرہ "انکے چہرے [illegible] جیسے ایک ہی آرزو کنندہ ہوں" یا اسی قسم کی بعض اور فروگذاشتیں۔

نہایت ضروری

ہمیں یہ کہنے میں تامل نہیں کہ ہم اس سال بھی "روح افزا" اس کی جتنی مانگ تھی اس کے مطابق تیار نہیں کر سکے اِس سے فائدہ اٹھا کر کراچی اور بیرون کراچی کے بعض شربت فروشوں نے نہ صرف یہ کہ روح افزا سے ملتے جلتے نام رکھ کر لوگوں کو مغالطہ میں ڈالا، بلکہ روح افزا کی خالی بوتلوں میں اپنے گھٹیا شربت بھر کر روح افزا کے نام سے فروخت کیے اور اس وجہ سے لوگوں کو تکلیف ہوئی۔ بہرحال سال آئندہ کے لیے ہم اس قسم کی بے عنوانیوں کا بندوبست کر رہے ہیں

عام اطلاع کے لیے شائع کیا جاتا ہے کہ "روح افزا" ہمدرد دواخانہ کی پیٹنٹ اور رجسٹرڈ بوتلیں ہیں ان کو بھرنا اور فروخت کرنا قانون کو ہاتھ میں لینے کے مترادف ہے۔ لہٰذا ایسے دکان دار جو روح افزا کی خالی بوتلیں بھر رہے ہیں مطلع رہیں۔

یارانِ میکدہ

یارانِ مے کدہ کے نام سے تبادلِ خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارۂ ہمدرد صحت یا اطبا کے کسی خاص مدرسۂ فکر کے ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں ابوسعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس مبادلۂ افکار میں حصہ لے سکتے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

ٹیونس کے فرانسیسی نمائندے نے تقریر کرتے ہوئے کہا "جناب ایک بیل نامرد ہو گیا تھا یا یوں کہیے کہ "نابیل" ہو گیا تھا، چناں چہ وہ میرے پاس لایا گیا میں نے حسبِ معمول سوئیاں چبھو کر اس کا علاج کیا۔ یہ علاج اس قدر موثر ثابت ہوا کہ وہ فوراً چار گایوں کے پیچھے بھاگا۔ ان میں سے دو گائیں اب "بہری" ہیں۔"

یارانِ میکدہ مجھ سے ناراض نہ ہوں، میں گپ نہیں ہانک رہا۔ جس تقریر کا میں نے حوالہ دیا ہے وہ پیرس کے مشہور ہال "میزون ڈی لا میڈیسین" میں ہوئی تھی۔ وہ کانفرنس جس میں یہ تقریر ہوئی مئی کے مہینے میں منعقد ہوئی اور ویٹ نام کے سفیر ہز امپیریل ہائی نس پرنس بولاک بھی اس میں شریک ہوئے۔ اس چار روزہ کانفرنس کے صدر فرانسیسی ڈاکٹر راجر ڈی لافیو تھے اور ستر ممالک کے ساڑھے تین سو نمائندوں نے اس میں حصہ لیا۔

ملاحظہ کیجیے، آخر کار یورپ بھی چینیوں کے سوئی چبھو کر علاج کرنے کے طریقے کا قائل ہوتا جا رہا ہے۔ اس طریقۂ علاج کے مطابق صحت کا توازن ینگ (مثبت) اور ین (منفی) قوتوں پر قائم ہے۔ اگر ان میں سے کوئی ایک قوت بھی کم یا زیادہ ہو جائے گی تو بیماری پیدا ہو گی۔ سونے اور چاندی کی سوئیاں چبھو کر یہ توازن برقرار رکھا جا سکتا ہے۔

کانفرنس کے ایک اور مندوب نے تقریر کرتے ہوئے بتایا کہ اس کے پاس ایک تیس سالہ مریض لایا گیا۔ اس کی ٹانگوں میں سخت درد تھا، دل کی حالت خراب تھی اور قوتِ رجولیت بالکل مفقود۔ چناں چہ اس کے سینے پر بائیں طرف چینگ فو کے مقام پر سونے کی سوئی چبھوئی گئی اور ایک سوئی کمر میں کا دیانگ کے مقام پر بھونک دی گئی۔ اس علاج کے صرف آدھ گھنٹے بعد یہ مریض قابلِ صحت رشک کا مالک بن گیا۔

کانفرنس کے فرانسیسی صدر ڈاکٹر راجر ڈی لافیو نے اپنے خطبۂ صدارت میں فرمایا:-

"جناب والا! یہ طریقِ علاج بارہا آزمایا گیا ہے۔ اگر کھیل سے قبل کھلاڑیوں کے مناسب مقامات اور اعضا میں کوئی چار سو... تو ان کھلاڑیوں کا جیتنا یقینی ہے۔ یہاں تک کہ اگر گھوڑ دوڑ... قبل ایک سوئی گھوڑے کے چبھو دی جائے تو وہ گھوڑا دوڑ...

اگر انٹرنیشنل سوسائٹی آف ایکوپنکچر کی یہ کانفرنس یہ... باوقار طبی ادارے کی عمارت میں نہ ہوتی تو یارانِ میکدہ... زیادہ پی گیا ہے۔

اب طب پہ بات چل پڑی ہے تو یونانی طب کی تحقیق... سن لیجیے۔ یونانی زبان میں ہسٹرا رحم کو کہتے ہیں۔ چنانچہ... یونانی اطبا نے عورتوں کی معروف بیماری کا نام ہسٹریا... مغربی ڈاکٹروں نے یہ نظریہ پیش کیا کہ یہ مرض مردوں کو بھی ہو... ہسٹریا کے دورے پڑتے تھے۔ اور ہر ایک ہسپتال میں... کے مرد مریض بھی نظر آتے ہیں۔ بے چارا یونانی طبیب... ثابت ہونے لگا۔

ابھی کچھ دن ہوئے تین ماہرِ نفسیات نے ہسٹریا کے... تحقیقات شروع کی۔ تحقیقات کا یہ نتیجہ نکلا کہ جن... مریض قرار دیا گیا تھا۔ ان میں سے ایک بھی اس کا مریض... سب کے سب اعصابی امراض میں گرفتار تھے۔ عورتوں... ہوتا ہے۔ اس کی ایک علامت بھی ان مردوں میں... جہاں سے چلے تھے وہیں پہنچ گئے۔

اخلاق کا ایک اصول بھی سن لیجیے:-

"قانون میں اس چیز کی ہرگز گنجائش نہیں ہونی چاہیے کہ... مطلقہ بیوی کی بہن سے شادی کر سکے۔ ورنہ عورتیں اپنے گھر... بہنوں کو بلاتے ڈریں گی اور انھیں مستقل یہ خدشہ لگا رہے گا کہ... کو اپنے دام میں نہ پھنسا لے۔" (ڈیلی میرر)

(مے باقی و مینا باقی)

بسلسلۂ اغلاط

"مرقس"

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج پر توجہ نہیں کی گئی ہے۔ چناں چہ بڑے بڑے شہروں میں بھی مشکل ہی سے کوئی ماہر نفسیات ملے گا۔ ہمدرد صحت میں مضامین کا یہ سلسلہ اسی کمی کو پورا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات اچھی طرح سمجھنی چاہیے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جا سکتے۔ تاہم جب تک ہمارے ملک میں بہتر انتظامات ہوں مرقس کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔

ہمدرد صحت

ایک صاحب میرے پاس تشریف لائے اور اپنی مشکلات بیان کر کے کہا جو کچھ بھی ہو آج تک میں نے کوئی قدم بغیر سوچے سمجھے نہیں اٹھایا! بڑے غور و خوض کے بعد جو قدم اٹھایا اسے واپس لینے کی ضرورت پیش نہیں آئی۔ یہ بات انہوں نے بڑے فخر سے کہی اور یہی چیز ان کی مشکلات کا باعث تھی۔ اس میں شبہ نہیں کہ انھوں نے کوئی غلط قدم نہیں اٹھایا مگر سوال یہ ہے کہ انھوں نے زندگی میں کل کتنے قدم اٹھائے؟ مجھے اس پر انیسویں صدی کے ایک مشہور ادیب کا ایک مقولہ یاد آ گیا۔ کہنے لگے "میں نے حال ہی میں ایک ایسا شخص دیکھا ہے جس نے چار ہزار سال سے کوئی غلطی نہیں کی۔" لوگوں نے پوچھا "وہ کون شخص ہو سکتا ہے؟" وولے لینڈ نے جواب دیا "لندن میوزیم کی مصری ممی" یعنی ایک محفوظ لاش سے۔

دنیا میں آج تک کوئی ایسا آدمی پیدا نہیں ہوا جس نے غلطیاں نہ کی ہوں۔ غلطی کرنا عین فطری اور قدرتی بات ہے۔ سیکھنے اور ترقی کرنے کا سب سے ... غلطیاں کرنا ہے۔ گلیڈسٹون کا قول ہے "کوئی شخص اس وقت تک مکمل مرد نہیں بنتا جب تک اس نے بہت سی زبردست غلطیاں نہ کی ہوں۔"

قدرت کا ایک اٹل قانون ہے کہ جب رزق کا ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو دس نئے دروازے کھل جاتے ہیں، مگر بڑی مشکل یہ ہے کہ ہم اس بند دروازے کو ہی اس قدر یاس اور افسوس سے دیکھنے میں مشغول رہتے ہیں کہ کھلے ہوئے نئے دروں پر ہماری نگاہ نہیں پڑتی۔

"کرسچین سائنس مانیٹر"

زندگی میں بہت سے لوگ کچھ بھی نہیں کرتے اور صرف اس وجہ سے کہ وہ اپنے آپ کو نہایت عقل مند سمجھتے ہیں اور جو شخص اپنے آپ کو مکمل یا عقل مند سمجھتا ہو وہ گویا مفلوج ہے۔ یہ مغالطہ کہ ہم نہایت ہی عقل مند آدمی ہیں قوت عمل کو معطل کر دیتا ہے اور ایسا آدمی اس ڈر سے کوئی قدم نہیں اٹھاتا کہ کہیں غلطی ہو گئی تو اس کے پندار کا شیش محل چکنا چور ہو جائے گا۔ چنانچہ کچھ حاصل کرنے کی نسبت وہ اپنی "انا" کو قائم رکھنا ضروری سمجھتا ہے۔

جب خودداری کا غلط مفہوم دماغ میں بیٹھ جائے اور شکست قبول کرنے کی قوت نہ رہے تو سمجھ لیجیے کہ ترقی کی صلاحیت بھی نہیں رہی۔ محمود نے لمغانی یا ہندوستانی راجاؤں کے ہاتھوں زک اٹھائی۔ اس نے ہر بار شکست کے بعد ان کی گردنوں میں توبڑے بندھوا دیے مگر خود اپنی گردن میں توبڑا نہیں بندھوایا۔ کیوں؟ اس نے شکست کو صرف شکست سمجھا اور یہ خیال نہیں کیا کہ اس سے اس کی عزتِ نفس یا خودداری کو صدمہ پہنچا ہے۔ اس نے شکست کو دلیرانہ قبول کیا۔ چنانچہ آخری فتح اسی کی ہوئی۔ شیواجی کو کتنی بار مغل عظمت سے ہار ماننی پڑی۔ مگر کیا اس کے حوصلے نے بھی شکست کھائی؟

میرے ایک بزرگ عربی کی بڑی اچھی استعداد رکھتے ہیں۔ ان کا عربی ادب کا مطالعہ بڑا وسیع ہے۔ مگر عربی بول نہیں سکتے۔ صرف اس لیے کہ اگر انھوں نے عربی بولی تو شروع میں غلطی کریں گے اور اس سے ان کے پندار کو زک پہنچے گی۔

ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ لوگ غلطی اور غلطی کرنے والے کو ایک ہی چیز سمجھنے لگتے ہیں۔ کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کے سامنے غلط خط ٹائپ ہو کر آیا ہو اور آپ نے کہا ہو کہ ٹائپ رائٹر باہر نکال کر پھینک دو، اس پر ہمیشہ خط غلط ہی ٹائپ ہوتا ہے؟ اگر آپ غلطی اور ٹائپ رائٹر کو

ایک چیز نہیں سمجھتے تو پھر غلطی کرنے والے اور غلطی کو ایک چیز کیوں سمجھتے ہیں؟ اگر ہم ان دونوں چیزوں کو الگ الگ سمجھنے لگیں تو غلطی کرنے والا ہماری نگاہ میں اس قدر ذلیل نہیں ہے جتنا غلطی، غلط طریقہ کار کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اگر ذہن غلطی اور غلطی کرنے والے میں امتیاز کرنے لگے تو اصلاح آسان ہو جاتے اور آدمی کھسیان پن اور مایوسی سے بچ جاتے۔ نہ وہ حوصلہ ہارے اور نہ دل میں اپنے آپ کو ذلیل سمجھے۔

کچھ لوگ غلطیوں پر ہی نگاہ رکھتے ہیں اور ان کے سامنے اسی کی غلطیاں موجود رہتی ہیں۔ چنانچہ ان کی قوتِ عمل مفلوج ہو جاتی ہے۔ غلطی کو نہ دیکھیے بلکہ غلطی کے ذریعہ کو دیکھیے۔ جو لوگ غلطی کا ذریعہ کی کوشش کرتے ہیں انھیں بہت جلد ترقی کرنے کا ڈھنگ آجاتا ہے کے مقابلہ میں۔ وہ لوگ جو محض غلطیاں دیکھتے رہتے ہیں رنجیدہ رہتے پچھتاتے رہتے ہیں اور حوصلہ کھو دیتے ہیں۔

غلطیوں کی روشنی میں صحیح راہ تلاش کرنا ترقی کا ضامن ہے۔ ان کو سرمایہ حیات بنا لینا بدقسمتی کی دلیل۔

ماہرِ نفسیات ولیم مولٹن نے تین ہزار آدمیوں سے پوچھا:۔

”آپ کا مقصدِ زندگی کیا ہے؟“

جواب سن کر وہ حیران رہ گیا۔ ان میں سے پورا نوے فی صد بلا کسی مقصد کے جی رہے تھے۔ وہ ”حال“ صرف اس امید پر گزار رہے تھے کہ مقصدِ حیات کا فیصلہ مستقبل میں ہوگا۔ وہ صرف اس امید پر جی رہے تھے کہ ”کچھ نہ کچھ ہو رہے گا“۔ اس انتظار میں تھے کہ بچے بڑے ہو جائیں تو کچھ کریں۔ اگلے سال سے کچھ شروع کریں گے۔ غرض کہ ان میں سے ہر شخص ”کل“ کے انتظار میں تھا اور یہ بالکل بھول گیا تھا کہ ہماری زندگی ”آج“ سے عبارت ہے ”کل“ سے نہیں۔

دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

نمک ۔ ہماری غذا کا ایک ضروری جزو ہے۔ اگر کھانے میں نمک نہ ہو تو بے مزہ معلوم ہوتا ہے میٹھی اور کھٹی چیزوں کے بغیر انسان ہفتوں رہ سکتا ہے لیکن نمکین چیزوں کے بغیر دو روز رہنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا کو مزیدار بنا دیتا ہے اس کا استعمال تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ خون، ہڈیوں اور عضلات کی ساخت اور جسم انسانی میں ہونے والے کیمیاوی تغیرات کے لیے بھی نمک ایک لازمی چیز ہے۔

اگر کسی کو نمک میسر نہ آئے یا وہ اس کو ارادتاً کھانا چھوڑ دے تو اس کے بدن میں نمک کی جو مقدار قدرتاً موجود ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے جس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ دوران خون سست پڑ جاتا ہے اور وہ بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

نمک کے استعمال سے غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ بھوک خوب کھل کر لگتی ہے۔ اس کے علاوہ نمک اور بھی فائدے رکھتا ہے چنانچہ کھانسی میں نمک کی ڈلی منہ میں رکھنے سے بلغم کے خارج ہونے میں مدد ملتی ہے اور کھانسی کم ہو جاتی ہے۔

نمک قے لاتا ہے۔ اگر معدہ میں غذا فاسد ہو جائے اور اس کے نکالنے کی ضرورت پیش آ جائے تو سوا تولہ نمک ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر پلانے سے قے آ جاتی اور معدے کی فاسد غذا نکل جاتی ہے۔

بیماری سے اچھا ہونے کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے گرم پانی میں نمک ملا کر پلانے سے مریض کی قوت جسمانی بہت جلد لوٹ آتی ہے۔

نزلہ زکام نمکین گرم پانی پلانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جو نزلہ زکام کے مرض میں مبتلا ہوں وہ اگر روزانہ نمک کے پانی سے صبح اور شام ناک کو دھوئیں تو اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اگر کوّے لٹکے ہوتے ہوں تو ٹھنڈے نمکین پانی سے غراروں سے آرام ہو جاتا ہے۔

لاہوری نمک کو باریک پیس کر سلائی سے آنکھوں میں برابر لگاتے رہنے سے آنکھوں کی دھند، خارش اور جالا پھولا دور ہو جاتے ہیں۔

ہرڑ ۔ ہڑ کو ہلیلہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بڑے درخت کا پھل ہے۔ تین قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ جب تک ہڑ میں گٹھلی نہیں پڑتی اور وہ آم کی کیری کے مانند درخت سے گر جاتی ہے تو خشک ہو کر سیاہ رنگ کی ہو جاتی ہے۔ اس کو کالی ہڑ (ہلیلہ سیاہ) اور چھوٹی ہڑ کہتے ہیں۔

۲۔ جب ہڑ درخت ہی پر کچھ بڑی اور زرد ہو جاتی ہے اور اس کے اندر گٹھلی پیدا ہو جاتی ہے تو اس کو بڑی ہڑ اور ہلیلہ زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑ پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کابلی ہڑ (ہلیلہ کابلی) کہتے ہیں۔

ہڑ نہایت ہی صحت بخش اکسیری دواؤں میں سے ہے۔ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظ کو تیز کرتی اور قبض کو رفع کر کے معدے اور آنتوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ اگر اس کو کچھ عرصے تک پابندی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بالوں کے قبل از وقت سفید ہونے کو روک دیتی ہے۔

ہڑ کا چھلکا باریک پیس چھان کر اس میں ذائقہ کے مطابق تھوڑا سا نمک ملا کر تین ماشہ سے پانچ ماشہ تک کھانے سے کھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی تیز ہوتی ہے۔ دماغ اور معدہ اور آنتوں کو تقویت پہنچتی ہے۔

بڑی ہڑ کو پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں ٹھنڈک پڑتی اور بینائی تیز ہوتی ہے۔ اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو (ڈھلکہ) یا آنکھوں میں سرخی ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

ہڑ چھوٹی ہو یا بڑی ہر قسم کی بواسیر میں مفید ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے اور خون کو روکتی ہے۔ مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

ہلدی ایک مشہور اور عام چیز ہے۔ تقریباً ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے، کیوں کہ دال ترکاریوں کے لیے جو مسالہ شامل کیا جاتا ہے اس کا ایک جز یہ بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوشنما ہونے کے علاوہ بادی غذاؤں کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

اس عام فائدہ کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فوائد رکھتی ہے، چنانچہ ہلدی، کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ میں بھون کر باریک پیس لیا جائے اور بقدر ایک ماشہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے، بلغمی کھانسی

چند روز کے استعمال سے اچھی ہو جاتی ہے۔

ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی کو پیس کر بقدر ایک ماشہ دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چونہ برابر وزن پیس کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ نہایت مفید و مجرب دوا ہے اور سوجن کو دور کر دیتی ہے۔ ہلدی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی اور آملہ خشک برابر وزن لیکر پیس چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملاکر سات ماشہ سفوف سات دن تک پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس غرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش دیکر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

جب زکام میں رطوبت کئی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے رطوبت کا بہنا بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔

جونکیں لگانے کے بعد جونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر چھڑکنے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے۔ ہلدی عام زخموں کے لیے مفید ہے۔ اس کو باریک پیس کر چھڑکنے سے ان کا تعفن [illegible] جاتا اور وہ جلد بھر آتے ہیں۔

ہلدی بینائی کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ جالا، پھولا کو کاٹتی ہے۔ گرد لیکر ایک لیموں کے اندر داخل کر کے رکھ چھوڑیں۔ یہاں تک کہ لیموں [illegible] اسی طرح کم از کم تین لیموں میں رکھیں۔ اس کے بعد یہ گرد پانی [illegible] گھس کر سلائی سے آنکھ میں لگایا کریں۔

ہلدی آشوب چشم کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی کو پیس کر پانی میں [illegible] دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ سرخی بہت جلد رفع ہو جاتی ہے۔

اس اشاعت کے ساتھ طب دیہی کا یہ مستقل عنوان ختم ہو رہا ہے۔ عام ناظرین نے عموماً اور ہمارے دیہاتی ناظرین نے خصوصاً اس عنوان کا پر جوش خیر مقدم کیا ہے اس نے ہمیں اسے دلچسپی کے ساتھ مرتب کر کے پیش کرنے پر آمادہ رکھا۔ مندرجہ ذیل فہرست سے یہ معلوم ہوگا کہ اس عنوان میں کن کن چیزوں کے خواص اور ترکیبیں ہمدرد صحت کی کن کن اشاعتوں میں شائع ہوئی ہیں۔

نام	ماہ	نام	ماہ	نام	ماہ	نام	ماہ
آکھ	مارچ سنہ ۱۹۵۱ء	برہم ڈنڈی	اگست سنہ ۱۹۵۱ء	چونا	نومبر سنہ ۱۹۵۱ء	گل عباس	مارچ سنہ
آم	"	برہمی بوٹی	"	ڈودھی بوٹی	"	گوما بوٹی	
آملہ (آنولہ)	اپریل سنہ ۱۹۵۱ء	اکاس	"	دھنیا	دسمبر سنہ ۱۹۵۱ء	گیندا	اپریل سنہ
ادرک	"	بکن بوٹی	"	ڈھاک	"	گھیکوار	
ارنڈ	"	بوکھلی	"	رتن جوت	"	لال مرچیں	
ارنڈ خربوزہ	مئی سنہ ۱۹۵۱ء	بنولہ	"	ریٹھا	"	لہسن	
اسگندھ بوٹی	"	بینگن	"	سپاری	جنوری سنہ ۱۹۵۲ء	لیموں	مئی سنہ
اکاس بیل	"	بہیڑہ	"	ستیاناسی	"	ماش	
السی	"	بیل	"	سرس	"	مچھیچھی بوٹی	
املتاس	"	پیاز	ستمبر سنہ ۱۹۵۱ء	سنبھالو	"	مکوہ	جون سنہ
املی	جون سنہ ۱۹۵۱ء	پیپل	"	سہدیوی	"	منڈی بوٹی	
انار	"	پھٹکری	"	شاہترہ	فروری سنہ ۱۹۵۲ء	مولی	
انجیر	"	تلسی	اکتوبر سنہ ۱۹۵۱ء	شیشم	"	ناریل	جولائی سنہ
اندرائن	"	تمباکو	"	کرنجوہ	"	نیم	
بابچی	جولائی سنہ ۱۹۵۱ء	تھوہر	"	کسونڈی بوٹی	مئی سنہ ۱۹۵۲ء	نمک	اگست سنہ
بانسہ (اڑوسہ)	"	جامن	"	گکروندہ	فروری سنہ ۱۹۵۲ء	ہڑ	
ببول (کیکر)	"	جل دھنیا	نومبر سنہ ۱۹۵۱ء	کنگھی بوٹی	"	ہلدی	
بتھوا	"	جھاؤ	"	گاجر	مارچ سنہ ۱۹۵۲ء	. . . .	
بڑ	"	چرچٹہ	"	گڑمار بوٹی	"	. . . . .	

درد کی تڑپ سے محروم انسان

فرینک سونٹ مین کی عمر لگ بھگ چالیس سال ہے۔ لیکن جب اس کی عمر چھ سال تھی اور اسے اس کی کسی شرارت کی وجہ سے زدوکوب کیا جاتا تھا تو اس کے منھ سے آہ تک بھی نہیں نکلتی تھی اور اگر وہ کبھی ٹھوکر کھا کر گر پڑتا تھا تو دنیا کی بدولت وہ چیخ تو ضرور اٹھتا تھا لیکن اسے روتا ہوا کبھی نہیں دیکھا گیا۔ جب فرینک سونٹ مین سات سال کا ہوا تو اتفاقاً گوشت کاٹنے کے ایک کانٹے سے اس کے جسم پر ایک گہرا زخم لگ گیا اور اسے سینے کے لیے تیرہ ٹانکے لگانے پڑے۔ ٹانکے لگانے کے دوران میں وہ اس درجہ سکون کے ساتھ بیٹھا رہا گویا اسے زخم ہی نہیں لگا۔ اس کے بعد جب وہ اپنی جوانی کے زمانہ میں ابرک کی کانوں میں کام کرنے لگا تو وہاں بھی اس کا یہی حال رہا۔ چنانچہ وہ کام سے فارغ ہو جانے کے بعد کھولتے ہوئے پانی سے غسل کیا کرتا تھا۔ اس کے ساتھی اسے حیرت کے ساتھ دیکھتے رہتے تھے اور وہ اس صورت پر مسکراتا رہتا تھا۔

فرینک اب چالیس سال کا ہو گیا ہے۔ اس کی صحت بہت اچھی ہے اور ڈاکٹر اسے دنیا کا خوش نصیب ترین شخص قرار دیتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ دنیا کا بدنصیب ترین انسان بھی ہے۔ کیوں؟ صرف اس لیے کہ وہ جسمانی درد اور تکلیف کو محسوس نہیں کر سکتا۔ اس سلسلہ میں ممتاز ترین ماہرین عضویات اسے بجلی کے ذریعہ سے صدمات بھی پہنچاتے رہے ہیں۔ انھوں نے اس کے جسم میں کیلیں پنیں بھی چبھوئیں اور اس کے پیٹ پر کھولتے ہوئے پانی کے ساتھ وابستہ نلکیاں بھی رکھ کر اس کی بے حسی کی آزمائش کی لیکن فرینک نے ایسے تمام موقعوں پر اپنے عمل اور الفاظ سے یہ بات ثابت کر دی کہ اس پر ان میں سے کسی عمل کا ذرہ برابر بھی اثر نہیں ہوتا۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ ایک مرتبہ اس ہسپتال میں اس کے جسم کو دیا سلائیوں سے جلانے کے علاوہ خارجی طور پر درد کا احساس پیدا کرنے کے لیے اسے بعض مخصوص ادویہ بھی استعمال کرائی گئیں لیکن فرینک پر ان میں سے کسی بات کا بھی کوئی اثر نہیں ہوا اور اس کی زبان سے ایک بھی ایسا کلمہ نہیں سنا گیا جس سے اس کے احساس درد کا پتہ لگتا۔

اس کے باوجود ڈاکٹر نے اپنی تحقیقات کو آخری منزل تک پہنچانے اور اس بات کا اطمینان کرنے کے لیے کہ کہیں فرینک خود بھی بے ارادہ کسی فریب میں مبتلا نہ ہو، اس نے فرینک کو برقی صدمات پہنچانے والی مشین کے ڈھکن پر دونوں ہاتھ رکھ دینے کی ہدایت کی اور مشین کو پوری قوت کے ساتھ چلا دیا لیکن فرینک کی پیشانی پر بل تک نہ آیا۔ یہ حالت دیکھ کر ڈاکٹر کو یہ شبہ پیدا ہو گیا کہ بجلی کی مشین ٹوٹ گئی ہے۔ اس نے بڑھ کر مشین کے ڈھکن پر اپنا ہاتھ رکھ دیا اور ساتھ ہی اس کے منھ سے ایک چیخ نکلی۔ مشین ٹھیک کام کر رہی تھی لیکن فرینک اس سے متاثر نہیں ہو سکا تھا۔

بہرحال ممتاز ترین ماہرین اعصاب بھی درد اور اذیت جسمانی کے اس عدم احساس کی کوئی وجہ نہیں بیان کر سکے۔ انھوں نے فرینک کو راجرت ریڈیشن دائیک پوڈ جس کی جڑ مسالے کے طور پر استعمال کی جاتی ہے، اور رائی کھلائی اور اس بات کا انتظار کرتے رہے کہ اس کی آنکھوں میں آنسو جھلکنے لگیں گے۔ انھوں نے اس کے جسم پر چٹکیاں لیں حتیٰ کہ اس کے رخساروں پر تھپڑ بھی لگائے لیکن فرینک ہنستا ہی رہا۔ البتہ فرینک نے اپنی زندگی میں صرف ایک مرتبہ درد کا احساس کیا اور وہ بھی اس وقت جب اس پر التہاب زائدہ اندھی یا اپنڈی سائٹس کا شدید حملہ ہوا تھا۔ ورنہ اس کی صحت ہمیشہ اچھی رہی ہے اور آج بھی وہ بالکل توانا و تندرست ہے۔

یہاں تک تو فرینک سونٹ مین کی خوش نصیبی ماننے کی ہے لیکن اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ درد انسان کی صحت پر آنے والے خطرات سے آگاہ کر دیتا ہے اور چونکہ اس معاملہ میں فرینک طلق بے حس واقع ہوا ہے اس لیے ڈاکٹر اسے بدنصیب ترین انسان تصور کرتے ہیں۔ مثلاً اسے کبھی دانتوں کے درد کا احساس نہیں ہوا اور اس لیے وہ اپنے دانتوں میں پیدا ہو جانے والے مرض سے ناواقف ہے اور معالجے سے بھی محروم رہا یا پھر یوں سمجھیے کہ اگر وہ زخمی ہو جاتا تو جب تک وہ زخم سے خون کو بہتا ہوا نہ دیکھے اسے یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ وہ زخمی ہو گیا ہے۔

فرینک سونٹ مین پیشہ کے اعتبار سے ڈھلیا ہے اور کام کے دوران میں کبھی کبھی اس کے ہاتھوں پر پگھلی ہوئی معدنیات کے چھینٹے پڑ کر بڑے بڑے آبلے ڈال دیتے ہیں لیکن اگر وہ درد کو محسوس کر سکتا تو وہ ان چھینٹوں سے بچنے کی کوشش بھی کرتا لیکن نہ تو اسے درد کا احساس ہوتا ہے اور نہ وہ ان چھینٹوں سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ فرینک پٹیے تیار کر کے عموماً اپنی بیوی کو دیتا رہتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی فرینک پٹیے کو ہاتھ میں لیتے ہی اسے گرا دیتی ہے۔ ایسے موقعوں پر پٹیہ گرم ہوتا ہے۔ لیکن چونکہ فرینک اس کی گرمی کو محسوس نہیں کرتا اس لیے پٹیے اپنی بیوی کے حوالے کرنے میں کوئی تکلف بھی نہیں ہوتا۔ لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ فرینک لطیف لمس کو فوراً ہی محسوس کر لیتا ہے اور خفیف ترین لمس کے احساس میں بھی وہ بے حد ذکی الحس واقع ہوا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ کیا فرینک آگ پر بھی چلتا ہے یا چل سکتا ہے؟ اس سلسلے میں مستقبل کے متعلق تو کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ لیکن ابھی تک اس نے اس قسم کی کوئی کوشش نہیں کی۔ البتہ وہ اپنے ہاتھوں میں انگارے ضرور اٹھا لیتا ہے اور اس کا خیال ہے کہ ہندوستانی لوگوں کے روبرو اس قسم کے چند مظاہرے ضرور کر سکتا ہے۔

سوویت روس میں طبّی امداد کی حیرت انگیز ترقیاں

کرنل جلال شاہ کا روس سے واپسی پر بیان

حال ہی میں کرنل جلال ایم۔ شاہ کی قیادت میں پاکستانی ڈاکٹروں کا ایک وفد سوویت روس گیا تھا۔ وفد کی واپسی پر کرنل شاہ نے انگریزی۔ روزنامہ "ڈان" کراچی کے خصوصی نامہ نگار کو ایک بیان دیتے ہوئے کہا ہے کہ اشتراکی نظام زندگی کے ماتحت سوویٹ روس میں علوم طب میں جو حیرت انگیز ترقی حاصل ہوئی ہے میں اس سے بہت متاثر ہوا ہوں۔

کرنل شاہ نے مزید فرمایا کہ وہ ابتدا میں اشتراکی روس میں میڈیکل سائنس کی ترقی کے دعوے کو صحیح تسلیم کرنیکے لیے تیار نہیں تھے لیکن جب انھوں نے بچشم خود فنی اور عملی اعتبار سے مریضوں کی نگہداشت اور روسی ڈاکٹروں کے شغف اور ان کی ہمدردی کو دیکھا تو انھیں اس دعوے کو تسلیم کرنا ہی پڑا۔ موصوف نے سوویٹ روس میں مریضوں کو بغیر آپریشن کرنے اور طبِ دماغی کی امداد سے تکلیف کے بغیر بچوں کی پیدائش کے واقعات کو بطور مثال بیان کرنے کے بعد فرمایا کہ سوویٹ روس کے طول و عرض میں صرف جسم کے تکلیف دہ حصہ کو سُن کر کے اپریشن کیا جاتا ہے اور ۸۰ فی صدی بچے تکلیف کے بغیر پیدا ہوتے ہیں۔ روسی ڈاکٹر اور ان کا عملہ جس تندہی اور خلوص کے ساتھ تیمارداری کے فرائض انجام دیتا ہے اسے دیکھ کر حیرت ہوتی ہے حتیٰ کہ وہ لوگ مریضوں کو خوش اور مطمئن رکھنے کے لیے بعض اوقات اپنی شخصیت اور اپنے اصول کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔

موت پر غالب آنے کی توقع۔ کرنل جلال نے اپنے بیان کو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ عضویات کے روسی ادارہ "پاولوف انسٹی ٹیوٹ" میں عمر کو دراز تر کرنے، مُردوں کو از سرِ نو زندہ کر دینے کے تجربات کیے جا رہے ہیں اور سوویٹ سائنس دانوں کو اس بات کی توقع ہے کہ "پاولوف انسٹی ٹیوٹ عنقریب موت پر فتح حاصل کرے گا۔ پھر سوویٹ روس نے نیند کے ذریعہ سے جنون اور بلڈ پریشر کا علاج کرنیکے سلسلہ میں بھی قابل ذکر ہی نہیں بلکہ حیرت انگیز ترقی کی ہے۔

موصوف نے اس طریقہ علاج پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ مریضوں کو اس کا غم فراموش کرا دینے کے لیے دو ہفتے تک ایسے ایک تاریک کمرے میں سلایا جاتا ہے جہاں آواز نہیں پہنچ سکتی۔ کرنل جلال نے یہ بھی بتایا کہ روس میں صحت عامہ اور طبی امداد کی بہم رسانی کے شعبے مستعدی اور اہلیت کار کے اعتبار سے بے نظیر ہیں۔ یہ دونوں شعبے پوری طرح قومی بنا دیے گئے ہیں اور ان پر حکومت کا کوئی اثر نہیں۔

ڈاکٹروں کی تعداد: کرنل جلال کے بیان کے مطابق اس وقت سوویٹ روس میں ڈھائی لاکھ ڈاکٹر موجود ہیں اور ۸۰ اعلیٰ طبی درس گاہوں سے ہر سال بیس ہزار ڈاکٹر تعلیم پا کر اس تعداد میں اضافہ کرتے رہتے ہیں۔

سوویٹ یونین کے ہر چھوٹے چھوٹے گاؤں میں بھی ایک ... جہاں ایکسرے کا پورا سامان مہیا ہو اور جن مریضوں کا علاج ... ممکن نہیں ہوتا انھیں ضلع کے مرکزی شفاخانہ میں منتقل ... کو اپنی تعطیلات کے ایام کسی نہ کسی صحت گاہ میں بسر کرنے ... میں عمومی طبی معائنہ کے مکمل انتظامات کیے گئے ہیں اور ... کے ہر سال میں ایک بار مرض سرطان سے محفوظ رہنے کے لیے اپنا طبی معا...

سوویٹ روس کی اعلیٰ طبی تعلیم گاہوں میں طالبات کی ... کے اندازہ کے مطابق ان تعلیم گاہوں میں تشریح اور افعال ... چھوٹے کمرے ، شعبے اور حلقے قائم ہیں وہ طلبا کے لیے بجد ... اور اس نظام کار کی بدولت اساتذہ طلبا پر زیادہ توجہ دے سکتے ...

سوویٹ روس کے طول و عرض میں طبی تحقیقات ... دی جاتی ہے اور تمام طبی تعلیم گاہوں کے ساتھ تجربہ گاہ وا... چھ سو روپے ماہوار سے لیکر چار ہزار روپے ماہوار تک تنخواہ ...

موصوف نے بتایا کہ جب ان کا وفد ماسکو پہنچا تو سوویٹ ... نے ان سے یہ سوال کیا کہ "کیا آپ حضرات سخت محنت کرنے ... سوال کا جواب ہاں میں دیے جانے کے بعد وفد کی مصروفیت ... اس کے باعث ہم طبی اداروں اور مرکزوں کے علاوہ اور کچھ ...

اپنے بیان میں کرنل جلال نے کہا کہ جب وفد کا دورہ ختم ... اس خیال کا اظہار کیا کہ انھیں وہی طبی مراکز اور ادارے دکھ... گئے اور ان میں سے بیشتر کا قیام انقلاب ۱۹۱۷ء سے قبل عمل ... کرنل جلال اس خیال سے متفق نہیں اور وہ سمجھتے ہیں کہ سوویٹ ... سلسلے میں نمایاں ترقی کی ہے۔ کرنل جلال نے اپنے اس د... ہوئے کہا کہ "مجھے سوویٹ یونین کے باشندوں کی عمومی زندگی ... موقع نہیں ملا لیکن مجھے جس معالج، شفاخانہ، ریستوران ... اتفاق ہوا میں نے وہاں لوگوں میں قیام امن ہی کے جذبہ کا ... ہر جگہ ہماری گفتگو کا انجام قیام امن کی خواہش کے اظہار ...

اپنے بیان کے آخر میں کرنل جلال نے بتایا کہ انھوں نے سو... باشندوں کے قلوب پر یہ حقیقت واضح کرنے کی کوشش کی مذہب اور آشتی کا داعی ہے اور خود لفظ اسلام کا مطلب امن و سلامتی

اِس مہینے کا پھل ــــ انگور

انگور کو عربی میں عنب فارسی میں رز سنسکرت میں دراکھش کہتے ہیں اور یہی سنسکرت نام میں ترمیم کرکے ہندی میں داکھ کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں انگور کو گریپ کہتے ہیں۔ انگور کی بیلیں ہوتی ہیں۔ بانس وغیرہ کی جالی دار ٹٹیاں بنا کر کھڑی کردی جاتی ہیں اور ان پر انگور کی بیلیں چڑھا دی جاتی ہیں۔ بعض مورخین کا بیان ہے کہ حضرت نوح علیہ السلام نے انگور کی کاشت کی تھی اور ان کو شراب انگور پینے سے سرور آگیا تھا۔ یونانیوں میں ایک قدیم روایت تھی کہ دیونی سس دیوتا نے تمام اقوام عالم کو انگور کی کاشت کرنی اور شراب انگور پینا سکھایا۔ غرض کہ ان سب روایتوں سے ثابت ہوتا ہے کہ انگور ارض شام میں زمانہ قدیم سے پیدا ہوتا ہے۔

انگور شکل و شباہت رنگ مزے اور مقام پیدائش کے اعتبار سے مختلف قسموں کے ہوتے ہیں بعض سرخ ہوتے ہیں اور بعض اودے۔ بعض انگور جنگلوں اور پہاڑوں میں خودرو بھی ہوتے ہیں اور ان کو جنگلی انگور کہا جاتا ہے بعض انگور میٹھے اور بعض کھٹے۔ بعض میں گٹھلی ہوتی ہے۔ یہ بڑے ہوتے ہیں اور بعض میں گٹھلی نہیں ہوتی، یہ بیدانہ انگور کہلاتے ہیں اور ان ہی کو موتیا انگور بھی کہا جاتا ہے۔ عام طور پر میٹھے انگور پسند کیے جاتے ہیں اور یہی زیادہ تر کھائے جاتے ہیں۔ یہ بڑے اور چھوٹے دو قسموں کے ہوتے ہیں۔ بازار میں عموماً یہی ملتے ہیں۔ بڑے انگوروں کو خشک کرکے رکھ لیتے ہیں اور انکو زبیب اور مویز کہتے ہیں جو عام طور پر منقّا کے نام سے مشہور ہیں۔ چھوٹے انگور خشک ہونے کے بعد کشمش کہلاتے ہیں۔

بحر روم کے آس پاس آباد ممالک کی آب و ہوا انگور کے لیے نہایت مناسب ہے اس لیے ملک شام کا انگور سب سے بہتر ہوتا ہے اور وہاں اس کی پیداوار بھی زیادہ ہے۔ دمشق یمن کا انگور بھی بہترین انگور ہے۔ نہایت لطیف شیریں اور رسیلا ہوتا ہے کشمیر اور قندھار کے انگور بھی مشہور ہیں لیکن لطافت اور شیرینی میں یمن کے انگور کو نہیں پہنچتے۔

اطبا کا بیان ہے کہ کھانے کے لیے سب سے بہتر انگور وہ ہے جو بیل پر ہی پکے اور پکنے کے بعد بھی کئی روز بیل پر لٹکا رہے! ایسا انگور بہت میٹھا ہوتا ہے اور بدن کو غذائیت دیتا ہے۔ انگور تمام میووں اور پھلوں میں افضل ہے۔ عمدہ پکے ہوئے انگور مزاج کے اعتبار سے گرم و تر ہوتے ہیں۔ کیمیاوی تجربہ کرنے پر ان میں شکر اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں کیلسیم خاصی مقدار میں ہوتا ہے اور ان میں حیاتین ب (وٹامن بی) کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے انھیں بدن کو غذائیت دینے اور قوت بڑھانے کے لیے بہت اچھا میوہ سمجھا جاتا ہے۔ انگور کے متواتر استعمال سے بدن میں خون صالح کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور بدن فربہ اور طاقتور ہو جاتا ہے۔ ایک خاص خوبی اس میں یہ بھی ہے کہ یہ ملین تاثیر رکھتا ہے اس کے کھانے سے دائمی قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ گردوں کو تقویت پہنچتی ہے اور پیشاب بھی زیادہ آنے لگتا ہے جس سے خون صاف ہوتا رہتا ہے۔

بچوں کی تمام جسمانی کمزوری کے لیے بھی انگور بہت اچھا پھل ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے نقص تغذیہ کے باعث جو امراض لاحق ہوتے ہیں جیسے مرض کساح (رکٹس) اور دق الاطفال، انگور کے استعمال سے یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

انگور کھانے کا وقت:- انگور کھانے کے لیے سب سے اچھا وقت وہ ہے جب کہ غذا معدہ میں ہضم ہو کر آنتوں میں پہنچ جائے۔ اس اعتبار سے اگر دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد تیسرے پہر انگور کھائے جائیں تو بہتر ہے۔ اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد فوراً بھی انگور کھا سکتے ہیں۔ اس سے منھ کا مزا بدل جاتا ہے اور غذا کے ہضم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے لیکن نہار منھ انگور کھانا مناسب نہیں ہے۔ نہار منھ انگور کھانے سے اس بات کا اندیشہ ہے کہ اگر معدہ میں فاسد مادّہ موجود ہو تو انگور کے استعمال سے اس میں اضافہ ہو جائیگا اور اس سے توقع کے مطابق فائدے حاصل نہیں ہوں گے۔

انگور کھانے کا طریقہ:- انگور کھانے سے پہلے ان کو پانی سے دھو کر صاف کپڑے سے خشک کر لیا جائے۔ اس کے بعد ایک ایک دانہ کھایا جائے اگر انگور کا چھلکا باریک ہو یعنی وہ اس قدر شفاف ہو کہ اس کی گٹھلی بھی نظر آئے تو اس کو چھلکا سمیت کھا سکتے ہیں۔ گٹھلی چبائی نہ جائے بلکہ انگور کھاتے وقت اس کو منھ سے نکال پھینکیں۔ لیکن اگر انگور کا چھلکا سخت ہو تو اس کا رس چوس لیں اور پھوک گٹھلی سمیت تھوک دیں۔

بعض حالت میں انگور کا رس بھی پلایا جاتا ہے۔ انگور بدن کو

مذکورہ بالا طریقہ سے صاف کرکے ایک صاف ململ کے کپڑے میں رکھ کر ہاتھوں سے دبا دبا کر رس نچوڑ لیں یا مشین میں دبا کر رس نکال لیں اسکے بعد استعمال کریں۔

انگور کی مقدار خوراک:۔ ہر شخص اپنی طاقت اور قوت ہضم کے مطابق انگور کی مقدار خوراک متعین کر سکتا ہے لیکن عام طور پر ایک متوسط انسان کے لیے آدھ پاؤ سے پاؤ بھر تک مقدار خوراک مناسب ہے۔ انگور کا رس ۱۰ تولہ کافی ہے۔

منقا اور کشمش بھی غذائیت کے اعتبار سے خشک میووں میں سب سے اچھی سمجھی جاتی ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے بھی یہ بہترین میوہ ہے۔ یہ خون کی پیدائش کو بڑھاتی ہیں۔ بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہیں، ملین ہیں، دائمی قبض کو دور کرتی ہیں بعض آدمیوں میں پندرہ بیس منقا کھانے سے کھل کر پاخانہ ہوجاتا ہے لیکن دائمی قبض کے مریضوں میں ان کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ پندرہ بیس منقائے دانے بیج نکال کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو رکھیں صبح کو یہ پانی پییں اور منقا کھائیں۔ اس کے ایک ڈیڑھ گھنٹے کے بعد اجابت بافراغت ہوجائے گی اور چند روز برابر استعمال کرتے رہنے سے انتڑیوں کی طبعی حرکت بحال ہوکر دائمی قبض کی شکایت بالکل دور ہوجائے گی۔

انگوروں کے رس کو محفوظ کرنے کا طریقہ:۔ ہر موسم میں انگور دستیاب نہیں ہوتے، اس لیے اس کا رس نکال کر رکھتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر اس سے کام لیتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مذکورہ بالا طریقہ سے انگوروں کا رس نکال کر ایک برتن میں رکھیں اور پھر اس کو ایک دوسرے بڑے برتن میں رکھ کر اتنا پانی ڈالیں جو چھوٹے برتن کی گردن سے نیچے رہے اور جوش کھا کر چھوٹے برتن میں نہ جائے۔ اب اس بڑے برتن کو چھوٹے برتن سمیت آگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ چھوٹے برتن میں انگور کا رس جوش کھاتے ہوئے پانی کی گرمی سے گرم ہوجائے اب اس کو پانی سے نکال کر چوبیس گھنٹے تک رکھ چھوڑیں تاکہ اس کی گاد نیچے بیٹھ جائے اور صاف رس نتھر آئے۔ اب اس نتھرے ہوئے رس کو فلالین کے کپڑوں کی تہوں سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ بوتلوں کو منہ تک بھرا جائے بلکہ ایک ڈیڑھ انچ خالی رکھا جائے۔ اب اس بوتل کو بنا کارک لگائے ایک پانی سے بھرے ہوئے برتن میں اس طرح رکھیں کہ اس کا پیندا برتن کے پیندے کو نہ لگے۔ اس کے بعد برتن کو ہلکی آنچ پر رکھیں یہاں تک کہ پانی ابلنے کے قریب پہنچ جائے۔ اب بوتل کو پانی سے نکال کر فوراً کارک لگا کر رکھیں۔ یہ اس مدت تک محفوظ اور قابل استعمال رہے گا۔

انگور نہ ملنے کے زمانہ میں اس انگور کے رس کو استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ رس بچوں کے دانت نکالنے کے زمانہ میں استعمال کرنے سے ان کے قبض کو دور کرتا ہے اور قبض کی وجہ سے جو تشنجی دورے پڑنے لگتے ہیں وہ بھی اس سے رک جاتے ہیں۔ بچوں کی پیاس اور منھ اور حلق کے چھالوں میں بھی مفید ہے۔ بچوں کے لیے اس رس کی مقدار خوراک تین تین ماشے صبح و شام بڑوں کو بھی یہ رس عام جسمانی کمزوری، قبض، ضعف گردہ، بخار پیشاب کے مشکل سے آنے کی صورت میں استعمال کرایا جا سکتا ہے رس ایک ڈیڑھ تولہ تک دن میں دو تین بار دے سکتے ہیں۔ انگور اور سرکہ بھی بنایا جاتا ہے اور ان کے بنانے کے طریقے یہ ہیں

رُب انگور بنانے کا طریقہ:۔ یہ ہے کہ صاف کیے ہوئے کھرل یا چینی کے برتن میں ڈال کر کسی لکڑی کے ڈنڈے یا ہاتھ سے کچلیں اس کے بعد ململ کے صاف کپڑے میں لیکر رس نچوڑیں اس کو ہلکی آنچ پر پکا کر گاڑھا کریں یہاں تک کہ چوتھائی رہ جائے میں برابر وزن قند ملا کر قوام بنا کر رکھیں بوقت ضرورت یہ رُب شربت انگور کے بجائے ایک تولہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

شربت انگور بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ میٹھے انگوروں کا اس میں دو سیر قند ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا قوام یہ شربت دل و دماغ کو فرحت و تقویت بخشتا ہے اور معدہ اور جگر کو

انگور سرکہ۔ انگوروں کا رس مذکورہ بالا طریقہ سے نکال کر میں بھر کر رکھ دیتے ہیں۔ جب اس میں ترشی پیدا ہوجاتی ہے تو بوتلوں میں بھر کر رکھ لیتے ہیں۔

آیورویدک میں دراکشا رشٹ اور دراکھشاسو تیار عام جسمانی کمزوری کے ازالہ اور دائمی قبض، کھانسی، دمہ امراض میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

بعض تجربے:۔ بعض مجربین کا بیان ہے کہ انگور کو بیل سے برخرقہ کے سبز پتوں کا رس لگانے سے وہ عرصے تک محفوظ انگور کے خوشوں کو سوتے کے پانی میں تر کر کے لٹکا دیں تو خراب نہیں ہوں گے۔

انگور ترش:۔ کھٹے انگور بھی غذائیت رکھتے ہیں لیکن ان ہوتی ہے۔ یہ قبض پیدا کرتے ہیں۔ صفراوی مزاج اشخاص کے لیے ان کے معدے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں اور بھوک لگاتے ہیں۔

انگور خام کو "غورہ" کہتے ہیں۔ کچے انگور کھائے نہیں جاتے میں استعمال کیے جاتے ہیں، اور یہ قابض ہوتے ہیں۔

علاج بالافاعی (سانپوں سے علاج)

علاج بالافاعی یعنی سانپوں کے ذریعہ علاج قدیم زمانہ میں رائج تھا اور
ہی مغربی ملکوں میں خاص خاص دوائیں سانپوں سے بنائی جاتی ہیں
طب قدیم میں "تریاقِ فاروق" بلندپایہ کی دوا ہے جو بیسیوں امراض میں
کام کرتی ہے۔ اس میں بھی منجملہ دوسرے اہم اجزا کے ایک جز سانپ ہے۔
بعنوان "الانباء فی طبقات الاطبا" عربی زبان میں اطبائے قدیم کی مستند
تذکرہ ہے جس میں بہت سے واقعات علاج بالافاعی کے ضمن میں بیان کیے گئے
چنانچہ ایک واقعہ یہ بیان کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے افیون کی زیادہ
خوراک کھانے کے خیال سے کھائی اور گھر سے نکل کر جنگل کی راہ لی۔ جب وہ ایک
درخت کے پاس پہنچا تو بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ درخت پر ایک سانپ رہتا تھا۔ وہ نیچے
اترا اور بے ہوش آدمی کو کاٹ لیا۔ سانپ کا ڈسنا تھا کہ اس کا زہر افیون کے
لیے تریاق بن گیا اور وہ افیون کا مارا تن درست ہو گیا۔

اسی کتاب میں دوسرا واقعہ یہ بیان کیا گیا ہے کہ ایک جذامی شخص کو
طبیب نے ہدایت کی کہ "لحوم الافاعی" سانپ کا گوشت کھایا کرو۔ مریض
نے ہدایت پر عمل کیا اور چند ہی دنوں میں صحت یاب ہو گیا۔

تیسرا واقعہ امام طب ابوبکر محمد بن زکریا رازی نے بیان کیا ہے کہ میں
... کے پاس علاج کے لیے جا رہا تھا۔ راستہ میں بیقام کی منزل پر پہنچا۔
... کو میری آمد کی اطلاع ملی تو انھوں نے میرا پُرتپاک استقبال
... گھر پر مجھے ٹھیرایا اور میری بڑی خاطر مدارات کی۔ پھر مجھ سے درخواست
کی کہ ان کے مریض لڑکے کا معاینہ کروں جو مرض استسقا میں مبتلا تھا
علیحدہ مکان میں رکھا گیا تھا۔ میں نے جب اسے دیکھا تو اس کی شفا
... نظر نہ آئی۔ مریض کے سامنے دفع الوقتی کی باتیں کر کے باہر چلا آیا
... کے والد سے تنہائی میں باتیں ہوئیں تو میں نے صاف الفاظ میں
... مزاج کہا اور اس کی زندگی سے مایوسی ظاہر کی اور یہ کہہ دیا کہ مریض
کو مانگے دیا جائے اور پرہیز نہ کرایا جائے، کیونکہ وہ اب زیادہ دن

... سال کے بعد میں خراسان سے لوٹا تو راہ میں پھر بیقام کے رئیس نے
... استقبال کیا۔ اس وقت میں نے اس سے بات چیت کی تو مجھے ندامت سی
ہوئی کیونکہ مجھے اس کے مریض لڑکے کی موت کا بہت زیادہ گمان تھا

اور میں اس کے جلد ہی وفات پا جانے کی پیشین گوئی کر چکا تھا۔ مجھے رئیس کے
گھر جانے میں اندیشہ ہوا، مگر چار و ناچار وہاں جانا ہی پڑا۔ رئیس کے گھر پہنچا
تو وہاں میں نے رنج و الم کا کوئی اثر نہ پایا۔ ساتھ ہی اس لڑکے کے متعلق کچھ
پوچھنا بھی نہ چاہتا تھا تاکہ غم تازہ نہ ہو۔ لیکن ایک روز میزبان نے خود ہی
ایک نوجوان لڑکے کی طرف ... کر کے مجھ سے سوال کیا "کیا آپ اس
نوجوان کو پہچانتے ہیں؟" وہ لڑکا دیکھنے میں خوبصورت، صحت مند اور نہایت
تنومند نظر آ رہا تھا اور خدام کے ساتھ مل کر میری خدمت کے فرائض انجام دے
رہا تھا۔ میں نے جواب دیا "نہیں میں نہیں پہچانتا۔" رئیس نے کہا "یہ میرا
وہی لڑکا ہے جس کی زندگی سے آپ نے مایوسی ظاہر کی تھی۔" یہ سُنکر مجھے بڑی
حیرت ہوئی۔ میں نے صحت یابی کا سبب پوچھا۔ جواب میں وہ
اس طرح گویا ہوئے کہ "آپ جب ... کے پاس سے اٹھے تو اس نے بھانپ
لیا کہ آپ نے اس کی زندگی سے مایوسی ظاہر فرمائی ہے۔ اس لیے مجھ سے لڑکے نے
کہا کہ" مجھے اس میں ذرا بھی شک نہیں ہے کہ طبیب صاحب نے جو طب میں یگانہ
روزگار ہیں، آپ سے میری زندگی کے متعلق مایوسانہ خیال ظاہر کیا ہے، اس لیے
ابا جان! آپ سے میری یہ درخواست ہے کہ ان تمام نوکروں کو جو میرے ہمجولی ہیں،
میرے پاس سے ہٹا دیجیے کیونکہ جب میں ان کی صحت مندی کو دیکھتا ہوں
اور پھر اپنی ناتوانی کا خیال کرتا ہوں تو بخار آ جاتا ہے جو میری موت کو قریب سے
قریب تر کر دیگا۔ اس لیے آپ مجھے ان سے نجات دلائیے اور میری خدمت کے
لیے فلاں دایہ کو مامور فرما دیجیے۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ دایہ کے لیے روزانہ گھر
سے پکا ہوا کھانا جایا کرتا تھا اور مریض کو جو وہ طلب کرتا دیا جاتا اور اس کا پرہیز توڑ
دیا گیا۔ ایک روز دایہ کے لیے کڑھی بھیجی گئی تھی۔ دایہ یونہی کھلی چھوڑ کر کسی ضرورت
سے باہر چلی گئی۔ کڑھی مریض کی نظر کے سامنے تھی۔ دایہ جب واپس آئی تو دیکھا کہ
پیالے میں کڑھی تھوڑی سی بچی ہوئی ہے اور اس کا رنگ بھی بدلا ہوا ہے۔ مریض
نے اس میں سے بہت کچھ کھا لیا ہے۔ دایہ نے پوچھا "بیٹے، یہ تم نے کیا کیا! غضب
ہو گیا!" لڑکے نے کہا "بی اماں، پیالے کو اب ہاتھ نہ لگانا" اور اسے اپنی طرف
کھینچ لیا اور کہا "میں نے ایک بڑا سانپ دیکھا جو بل سے نکل کر رینگتا ہوا
پیالے کے پاس آیا اور اس میں منہ لگا کر کڑھی کھائی۔ پھر اس میں قے کر دی،
جس سے کڑھی کا رنگ خراب ہو گیا۔ میں نے جی میں کہا کہ میں تو مر رہا ہوں،

زیادہ تکلیف برداشت کرنے کی قوت باقی نہیں رہی ہے۔ اب اس سے زیادہ نادر موقع ہاتھ نہیں آئے گا۔ میں پیالے کی طرف بڑھا اور جس قدر کڑھی کھا سکتا تھا کھائی تاکہ جلد ہمیشہ کی نیند سو رہوں اور بیماری کی شدید تکلیف سے چھٹکارا پاجاؤں لیکن میں سب کڑھی نہ کھا سکا اور اپنی جگہ واپس آگیا۔ اتنے میں تم آگئیں "۔ دایہ نے کڑھی اس لڑکے کے ہاتھ اور منہ میں لگی ہوئی دیکھی تو اس کے قول کی تصدیق ہوئی۔ پھر لڑکے نے کہا کہ 'پیالے کو بچی کھچی کڑھی سمیت زمین میں دفن کردو تاکہ کوئی اسے نہ کھائے ورنہ وہ مرجائیگا'۔ دایہ نے اس پرعمل کیا اور میرے پاس آکر سارا ماجرا بیان کیا۔ یہ سنکر میرے ہوش اڑ گئے۔ میں بھاگا ہوا اس کے پاس پہنچا تو اسے سوتا ہوا پایا۔ میں نے ہدایت کی کہ اسے جگاؤ نہیں، دیکھو انجام کیا ہوتا ہے۔ شام کو وہ بیدار ہوا تو پسینہ سے شرابور تھا۔ پھر اسے اسہال شروع ہوگئے۔ رات بھر اور دوسرے دن تک سو سے زیادہ دست آگئے۔ لڑکے کا کھانا پینا بالکل بند ہوگیا۔ اسی حالت میں چند دن گزر گئے پیٹ پیٹھ سے لگ گیا۔ میری مایوسی بڑھ گئی۔ آخر کار بچے نے چوزے کا شوربہ مانگا۔ شوربا پیا تو اس کی قوت بڑھ گئی اور ہمیں اس کی امید بندھ گئی۔ اس کے بعد ہم نے اسے بدپرہیزی سے روکا۔ اس کی طاقت دن بدن بڑھنے لگی۔ یہاں تک کہ اسے کامل صحت ہوگئی۔ آپ اسے اس حال میں دیکھ رہے ہیں"۔

امام رازی کہتے ہیں کہ " مجھے یہ واقعہ سُنکر بہت تعجب ہوا۔ بیان کیا کہ اگلے لوگوں کا مقولہ ہے کہ اگر استسقا کا مریض ایسے سانپ کا گوشت کھائے جس کی عمر ساٹھ سال کی ہو تو وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اگر میں تمھیں یہ علاج بتاتا تو تم سمجھتے کہ میں دفع الوقتی کر رہا ہوں۔ اگر پرانا سانپ مل بھی جاتا تو اس کی عمر کیونکر معلوم ہوسکتی تھی۔ میں خاموش ہوگیا۔

از جناب مولانا حکیم سید احمد اللہ صاحب ندوی کراچی

ماہرین سائنس وطب کی حیرانی

ناطقہ سر بگریباں کہ اسے کیا کہیے!

انگلستان کے مشہور عالم طبی رسالے " برٹش میڈیکل جرنل" نے حال ہی میں ایک عجیب وغریب واقعہ کی اطلاع دی ہے جس پر افسانہ کا گمان ہوتا ہے:۔

ایک شخص نے جس کی لڑکی مفلوج و معذور ہوگئی تھی، منت مانی کہ اگر لڑکی کو آرام ہو جائے تو میں اپنا سیدھا ہاتھ دے دوں گا۔ موٹر کے ایک حادثہ میں باپ کا ہاتھ جاتا رہا اور لڑکی شفایاب ہوگئی!

باپ لڑکی سے اس قدر محبت کرتا تھا کہ اس نے اپنی موٹر کے پچھلے حصے میں دروازے لگوالیے تھے تاکہ لڑکی کو پہیہ دار کرسی پر بٹھا کر باآسانی موٹر کے اندر لایا جاسکے۔

ڈاکٹروں نے کہہ دیا تھا کہ لڑکی اپنے مزمن جلدی التہابی مرض کی وجہ سے مستقلاً معذور رہے گی اور اس کی حالت لاعلاج ہے۔

ایک دن جب کہ باپ اپنی بیوی اور لڑکی کے ساتھ تعطیل منانے جا رہا تھا اس کی موٹر کو سخت حادثہ پیش آیا، جس میں باپ کا دایاں ہاتھ کندھے کے مقام سے کٹ کر جدا ہوگیا۔ اس کا زخم اچھا ہوتے ہی لڑکی کا مرض غائب ہوگیا اور وہ شفایاب ہوگئی!

کیا لڑکی کی شفایابی کی وجہ نفسیاتی وسائل تھے؟ یا ... صدمہ کی وجہ سے اس کی کلاہِ گردہ سے کارٹی سون کا ... ہوکر اس سے شفا ہوگئی؟

" برٹش میڈیکل جرنل" نے اس مسئلہ کی کوئی توجیہ نہیں کی ہے ؎

ناطقہ سر بگریباں کہ اسے کیا کہیے!

ہندوستان کی تاریخ میں ہمایوں بادشاہ کی حیرت انگیز صحت کا واقعہ بھی کچھ اسی نوعیت کا تھا۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

شہر کے ہنگاموں سے دور میں اپنا زیادہ وقت دیہاتوں میں گزارتا ہوں بالخصوص اپنے گاؤں میں تو مستقل رہنا ہی پڑتا ہے۔ اس سے ڈاکٹری کا پیشہ کاری میرا موروثی پیشہ ہے۔ بھولے بھالے دیہاتیوں کے طرح کے مرض کا علاج بھی میرے ہی سپرد ہے اور بالعموم میرے احباب میری ہت بندی کی وجہ سے مجھے "دیہاتی ڈاکٹر" کہتے ہیں۔

دیہاتیوں کی بیماریاں شہری بیماریوں سے اکثر مختلف ہوتی ہیں۔ کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو گیا یا آنکھ سوج گئی یا کسی عورت کو ہسٹیریا کا دورہ پڑ گیا یا بچہ کو دانت نکلنے میں ہلکا بخار اور ہیضہ ہو گیا تو دیہاتیوں کے معصوم دماغ اس کو بیماری سے زیادہ آسیبی خطرہ، بھوت پریت یا پیر کا اثر خیال کر لیا کرتے ہیں۔ ذہن پر میرا تجربہ ہے کہ میں نے جب کبھی بیمار کا صرف دوا سے علاج کیا تو بیماری میں بجائے کمی ہونے کے اور اضافہ ہو گیا۔ بہم سوچ بچار کے بعد نتیجہ پر پہنچا کہ ضعیف الاعتقاد لوگوں کے علاج کے لیے دوا کے ساتھ ساتھ کچھ اشد ضروری ہے۔ دوا بعد میں اور جنتر منتر پہلے۔ فائدہ دوا ہی کیوں نہ کرے لیکن کریڈٹ گنڈے ہی کو پہنچتا ہے جس پر چاہے لکیریں کھینچ دو چاہے ایک آیت۔ ان کرشمات کے ظاہر ہو جانے کے بعد دیہاتیوں میں میری مقبولیت اس درجہ بڑھ گئی کہ دور دور سے بیل گاڑیوں میں لدے پھندے لوگ آنے لگے اور انہوں نے یہ فیصلہ کر دیا کہ میں ڈاکٹر کم ہوں "پیر و فقیر زیادہ"۔ چنانچہ اب پیر فقیر خیال کیے جانے کی لاج رکھنے کے لیے مجھے پھونک پھونک کر قدم رکھنا پڑتا لیکن ایک بار ایک حیرت انگیز واقعہ نے میرے حواس پراگندہ کر دیے۔

میرے ہی گاؤں کے ایک شخص کی لڑکی کنو بیمار پڑ گئی۔ اس کی عمر سولہ سترہ برس کی تھی۔ دیہاتی ہونے کے باوجود عجیب چلبلی اور شرمیلی سی لڑکی تھی۔ جب نتھو نے آکر اس کا حال کہا تو میں نے ملیریا تشخیص کیا اور دوا بھی دی لیکن دوا نے فائدہ پہنچانے کے الٹا نقصان پہنچایا اور کنو کو رونے کا دورہ پڑنے لگا۔ میں حیران تھا کہ یہ رونے کی بیماری کا کیا تک ہے۔ بہرکیف بخار کی بحرانی کیفیت میں بھی آدمی رونے چیخنے لگتا ہے۔ میں نے یہی سوچا کہ یہ صرف بحران کا اثر ہے لیکن نتھو یہ بات ماننے کے لیے تیار نہ تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ کوئی شدید قسم کا آسیب ہے۔ آخر میں نے جب اس سے کنو کے مرض کی ابتدائی حالت کے متعلق پوچھا تو اس نے عجیب لے تکی سی بات بتائی۔ کہنے لگا "ہمارے پڑوسی منگلو کی لڑکی اور کنو دونوں سہیلیاں ہیں۔ ایک کے بغیر دوسرے کو چین نہیں۔ ابھی دس بارہ روز پہلے منگلو کی لڑکی اپنی سسرال چلی گئی۔ کنو کو اس کا غم لگ گیا اور اسی روز سے وہ اداس تھی کہ آسیب نے آد بوچا۔" میں نتھو کی منطق ماننے کو تیار نہیں تھا اور آخر کار میں نے یہ فیصلہ کیا کہ دوسرے روز سویرے ہی جا کر میں کنو کو خود ہی دیکھوں گا۔ اتفاق کی بات اسی رات تقریباً ۱۲ بجے نتھو ہانپتا کانپتا گھبرایا ہوا آیا اور مجھے سوتے سے جگا کر اس نے بتایا کہ کنو کو اس وقت آسیبی دورہ نے پریشان کر رکھا ہے۔ میں فوراً اس کے ہمراہ گیا۔ کنو کی ماں اور بچے باہر بیٹھے رو رہے تھے اور کنو کو کوٹھڑی میں بند کر دیا گیا تھا۔ خوف زدہ نتھو نے مجھے اندر داخل کر کے باہر سے کنڈی چڑھا لی۔ کنو نے عالم دیوانگی میں اپنے تمام کپڑے تار تار کر ڈالے تھے۔ اسکی آنکھیں چڑھی ہوئی اور بال بکھرے ہوئے تھے۔ مجھے دیکھ کر اسے اپنی نیم برہنگی پر ذرا بھی شرم و حیا محسوس نہیں ہوئی۔ میری نگاہوں کو ایسا منظر دیکھنے کی عادت نہیں اس لیے میں پریشان ہو کر اسے گھور رہا تھا۔ اس کے مینڈکی لوتی جیسا نازک اور سفید مرمریں جسم اور ابھرتی ہوئی چھاتیوں کا مجھ پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ غالباً کنو کی بھیانک شکل کے خوف سے میرے جنسیاتی احساسات کو موت آ چکی تھی۔ گھبراہٹ میں میں نے آیۃ الکرسی شروع کر دی اور وہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر تیزی سے میری طرف آئی اور اچانک دیوانہ وار مجھ سے لپٹ گئی۔ میرا جسم دہشت کی وجہ سے تھر تھرا رہا تھا اور وہ پوری طاقت سے مجھے کسے ہوئے تھی۔ چند منٹ بعد اسکی گرفت خود بخود ڈھیلی ہوئی اور وہ بیجان سی ہو کر فرش پر گر گئی۔ نتھو اور اسکی بیوی کو جب میں نے اندر بلایا تو وہ کنو کو اس حالت میں دیکھ کر چیخیں مارنے لگے۔ اس وقت تو تسلی دیکر اور تعویذ لکھ کر میں نے انکو دے دیا۔ مگر خود میری حالت بھی ناگفتہ بہ تھی۔ گلے میں ایسی چبھن سی تھی جیسے کنو کے ہاتھ گلا بھینچے دے رہے ہوں۔ دوسرے روز نتھو کی زبانی معلوم ہوا کہ تعویذ کے اثر سے اسکی حالت سدھر گئی ہے۔ میں نے جا کر اسکو انجکشن دیئے اور چند دوائیں بھیج دیں۔ مگر انتہائی غور و خوض کے بعد بھی اس رات والی حرکت کا کوئی سبب میری سمجھ میں نہ آیا۔ کچھ دنوں کے بعد جب نتھو کے پڑوسی منگلو کی لڑکی سسرال سے آئی تو اتفاقاً ایک گھاس کے گنج کے پیچھے میں نے اسے اور کنو کو استلذاذ بالمثل میں محو پایا اور ایک حد تک میرے دماغ نے صرف یہ سمجھا کہ یہ سب کچھ گمراہ شہوت پرستی کا نتیجہ تھا اور بس لیکن پھر بھی آج تک فرصت کے لمحات میں اکثر میں یہی سوچا کرتا ہوں کہ اس عجیب الوقوع حادثہ کا اصل محرک کیا تھا؟

ڈاکٹر شرقی خالدی۔ بھوپال

آپکی سب سے بڑی جائداد آپکا دماغ ہے

ازمسٹر ایس۔ اے خالق ایڈیٹر "روپیہ" میگزین، دہلی

موجودہ حالت سے ترقی کرنیکی پہلی شرط یہ ہے کہ دماغ سے زیادہ سے زیادہ کام لیا جائے جس تاریخ سے آپنے یہ بات سمجھ لی کہ حقیقی حیثیت سے خداوند کریم اور مجازی حیثیت سے صرف آپکا دماغ ہی آپ کی صحیح رہنمائی کرسکتا ہے تو یہ سمجھ لیجیے کہ اسی دن اسی تاریخ اور اسی منٹ سے آپکی بڑی چکاچوند پیدا کرنیوالی ترقی کی بنیاد پڑگئی۔

نفسیات (سائیکولوجی) کے متواتر تجربات نے یہ بات ثابت کردی ہے کہ ہم خود ہی اپنی دماغی طاقت کو محدود کریں تو کریں، کوئی اور شخص نہ تو ہماری دماغی طاقت کو کم کرسکتا ہے اور نہ اس کو محدود کرسکتا ہے۔ انسانی دماغ خود ایک بے پناہ طاقت ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ یہ صرف طاقت ہی طاقت ہے، اور کچھ نہیں ہے۔ اس طاقت کے سامنے زندگی کی تقریباً ہر پیچیدہ گتھی سلجھ جاتی ہے اور مشکلات کے پہاڑ سرمے کی طرح پس جاتے ہیں، مگر سوچنے سوچنے میں بھی زمین آسمان کا فرق ہے۔ سوچنے کی ایک قسم تو یہ ہے کہ کسی وقت یوں ہی ذرا سا خیال کرلیا یا جمعہ کی نماز کے خطبے میں ذرا سا مشکلات کا یا ترقی کرنے کا دھیان کرلیا۔

سرے سے اس کو سوچنا کہتے ہی نہیں۔ اس سے کوئی خاطر خواہ نتیجہ نکل ہی نہیں سکتا۔ آتی گلاس (آتشی شیشہ) کو سورج کے نیچے ٹھیرا کر اگر اس کے نیچے روئی رکھ دیں تو تھوڑی سی دیر میں روئی گرم ہوجائے گی اور اس میں آگ لگ جائے گی کیونکہ سورج کی شعاعیں ایک مرکز پر جمع ہوجائیں گی۔ اگر ہم اس آتشی شیشے کو ٹھیرائیں نہیں اور برابر ہاتھ سے حرکت دیتے رہیں تو روئی کبھی بھی گرم نہیں ہوگی اور اس کو آگ نہیں لگے گی۔ یہی کیفیت ہمارے دماغ کی بھی ہے۔ اگر ہم اس کو کسی خاص مسئلہ پر ٹھیرا کر گھنٹہ دو گھنٹے یا وقت مقرر کرکے ہفتہ دو ہفتے یا بعض صورتوں میں مہینہ دو مہینے تک روزانہ غور کرتے رہیں تو الجھی ہوئی گتھیوں کا حل نکل آتا ہے۔

جس طرح پنجرے میں گلہری بند کردی جائے اور وہ چین سے نہیں بیٹھ سکتی، سارے پنجرے میں بے چین پھرتی رہتی ہے یہی صورت ہمارے خیالات کی بھی ہے۔ ہمارا دماغ بڑا چنچل ہے، بدکتا بہت ہے۔ اگر ہم کسی مسئلے پر غور کرنا چاہتے ہیں تو دماغ سوائے اس مسئلے کے دنیا بھر کی ہر چیز سوچنے لگتا ہے۔ ایسے ایسے خیالات سر میں گھسنے لگتے ہیں جن کا اس وقت وہم و گمان بھی نہیں ہوتا۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ ابتدا میں سب کے ساتھ یہی ہوتا ہے۔ کرتے کی بڑھیا ہے کسی کام کے پیچھے پڑجانے سے سب کچھ ہوجاتا ہے۔ اگر آپ اسی طرح دماغ کو ٹھیرا کر پیچیدہ گتھیوں کو سلجھاتے رہے تو دماغ پر قابو حاصل ہوجائے گا۔

جس طرح روزانہ ورزش کرتے رہنے سے تندرستی قائم رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے اسی طرح روزانہ پیچیدگیاں حل کرتے رہنے ہی سے بڑھتا رہتا ہے اور ترقی ہوتی رہتی ہے۔ انگریز عفیف سی۔ بی۔ ل[illegible] ہیں:- "اپنے روزانہ کے لگے بندھے کام شروع کرنے سے پہلے بھی [illegible] کہ کیونکہ کم سے کم وقت میں پہلے سے بہتر کام ہو۔ اس طرح کم سے کم [illegible] محنت میں بھی کمی ہوجائیگی، تھکن بھی کم ہوگی، کام کی مقدار میں اور کوالٹی پہلے سے بہتر ہوجائے گی۔"

شاید آپ کو کچھ الجھنیں سلجھانی ہیں ممکن ہے کہ ایک سے [illegible] ہوں گے ان سب کو ایک کاغذ پر لکھ لیجیے دلیری کے ساتھ آج ہی شروع کردیجیے۔ سب سے پہلے وہ مسئلہ لیجیے جس کے حل ہوجانے پر [illegible] حل ہوجائیں مگر صرف غور ہی غور کرنے اور صرف سوچنے ہی سے [illegible] چلے گا، ساتھ ساتھ عمل بھی کرنا چاہیے۔

بیٹل کریک (میچیگن، امریکا) میں ایک غریب لڑکا تھا دن بھر [illegible] کرکے اپنا پیٹ پالتا تھا اور رات کو تن تنہا اپنی کوٹھڑی میں آکر پڑ رہتا۔ ایسا ہوتا رہا۔ جس کوٹھڑی میں وہ رہا کرتا تھا وہ اتنی چھوٹی تھی کہ ہاتھ پھیلا کر دونوں طرف کی دیواروں کو چھو سکتا تھا۔ اپنا ہاتھ اونچا کرے تو وہ چھت کو لگ جاتا تھا۔ اس کوٹھڑی کو وہ اپنا "غار" کہا کرتا تھا۔ اسی میں زندگی گزارنے پر مجبور تھا۔ ایک روز اتوار کی چھٹی میں وہ دل [illegible] اپنی چارپائی کی پٹی پر بیٹھا ہوا تھا۔ معلوم نہیں کیا اس کی سمجھ میں آیا کہ یکایک وہ دوسری فوراً اچک کر قریب کی لائبریری میں چلا گیا اور بغیر کسی خاص خیال کے یوں ہی ایک رسالہ اٹھالیا۔ اس رسالہ میں دماغ سے کام لینے اور عقل لڑانے پر ایک مضمون تھا۔ یہ لڑکا اسے اتنے شوق سے پڑھنے لگا جیسے کوئی کئی دن کا بھوکا کھانا کھاتا ہے کہ پہلی مرتبہ اس کو معلوم ہوا کہ اس کے پاس بھی دماغ ہے۔

اس نے اسی وقت فیصلہ کیا کہ وہ اپنی ترقی کے متعلق [illegible] ایک گھنٹہ تک سوچا کرے گا۔ چنانچہ وہ صبح کو پانچ بجے اٹھتا اور چھ بجے سے سات بجے تک غور کیا کرتا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس [illegible] والے گمنام بے یار و مددگار لڑکے نے ترقی کرتے کرتے عالی شان محل بنوالیا اور امریکا کا نامی گرامی تاجر ہوا۔

کریموں کی قسمیں اور ان کے واقعی فائدے

ان زمانے کی خواتین کے لیے چہرے پر لگانے کی ایسی بے شمار کریمیں
کی جاتی ہیں جن کے تیار کرنے والے ان کے ذریعہ سے معجزات ظاہر کرنے
صرف دعویٰ کرتے ہیں بلکہ یقین بھی دلاتے ہیں چنانچہ اخبارات اور ایسی
ں میں جہاں آرائش حسن کا سامان فروخت کیا جاتا ہو "مقوی جلد" "
دور اور چہرے کے داغ اور چھائیوں کو دور کر دینے والی کریموں کے جو
ہارات نظر آتے ہیں وہ خواتین کو نہ صرف اپنی طرف متوجہ ہی کرتے ہیں بلکہ ان
ات کو دیکھ کر ان کے پائے استقلال میں جنبش بھی آ جاتی ہے۔ یہی حالت ہے،
ہیں اس بات پر تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ دادی اماں جیسی خواتین بھی اپنی
تجربات کو نظر انداز کر کے اپنے کشیدہ کاری کے سامان میں کریم کی شیشیاں
تی ہیں جن پر یہ جملے لکھے ہوتے ہیں کہ "گلیمر سنو" اس کے استعمال
اپنی عمر سے دس سال چھوٹی نظر آنے لگیں گی۔"

شیاں پینے والے نعرے کس موقع پر کس کے لیے مفید ثابت نہیں ہوتے
دوسرے ان لوگوں کے لیے تو سود مند ثابت ہی نہیں ہوتے جو ایسے نعرے والے
مفید ہو کر حقیقت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مالی بدحالی کے اس دور میں ان کریموں
تعلق جن پر ہماری خواتین پوری زندگی میں اپنے سرمایہ کا کچھ نہ کچھ ضرور خرچ
ن صحیح حالات کا انکشاف خود خواتین ہی کے لیے مفید ثابت ہوگا اور
خیال رکھ کہ اس معاملہ میں تھوڑی سی واقفیت بھی اس رقم کو ضائع ہونے
محفوظ رکھ سکے گی جسے خرچ کرنے کے باوجود نسائی حسن میں کوئی خاص اضافہ
ہوتا۔

کریم کی تین قسمیں:- یہاں اس بات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ کریم
کی ہوتی ہیں یعنی جلد کو صاف کرنے والی کریم، جلد کو ملائم کرنے والی
اور جذب ہو جانے والی کریم۔ جہاں تک پہلی قسم کی کریم کا تعلق ہے یہ گرد و
جو چہرے پر لگاتے ہوتے غازہ یا ایسی ہی دوسری چیزوں سے چہرے کو پاک
ہے لیکن یہ کریم دو قسم کی ہوتی ہے۔ ان میں پہلی قسم کی کریم وہ ہوتی ہے
کہلاتی ہے اور حیوانات کی چربی، نباتاتی روغنوں اور پانی سے تیار کی جاتی
دوسری قسم کی کریم وہ ہے جو جلد پگھل جاتی ہے اور اسے معدنی روغنوں
سے بنایا جاتا ہے۔

پہلی قسم کی کریم آسانی کے ساتھ نہیں پگھلتی اور اسی لیے ایسی کریمیں خشک
جلد والوں کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ اس قسم کی کریمیں "کولڈ کریم" بھی کہلاتی
ہیں اور ان کا رنگ دھندلا ہوتا ہے لیکن دوسری قسم کی کریم کے معدنی روغن
جسم کی گرمی سے پگھل جاتے ہیں اور اس طرح یہ کریم آسانی کے ساتھ جلد پر پھیل
جاتی ہے اور اسے روغنی جلد کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے اور یہ کریمیں شفاف
ہوتی ہیں۔

بہرحال اوسط قسم کی جلد والی خواتین جلد کو صاف کرنے والی کریموں کے
استعمال کو آسانی کے ساتھ ترک کر سکتی ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی کریموں اور
صابون کے اثرات میں کوئی فرق نہیں ہوتا اور انسانی حسن کی آرائش کے ماہر
عموماً ایسی کریموں کے استعمال کے بعد صابون اور پانی کے استعمال کا مشورہ
دیتے ہیں جس کا مطلب اسکے علاوہ کچھ نہیں ہو سکتا کہ اس طرح ایک ہی عمل کا
اعادہ کیا جاتے۔ البتہ جن خواتین کی جلد خشک ہوتی ہے صابون چونکہ ان کی
جلد میں ایک طرح کی سوزش پیدا کر دیتا ہے اس لیے انھیں کولڈ کریم کے استعمال
کا مشورہ ضرور دیا جا سکتا ہے۔

جذب ہو جانے والی کریموں میں صابون کے اجزا زیادہ ہوتے ہیں اور
اس کے اثرات بالکل وہی ہیں جو چہرے پر صابون مل کر اسے خشک کر دینے سے
ظاہر ہوتے ہیں۔ اس قسم کی کریم پر غازہ آسانی کے ساتھ قائم ہوتا ہے اور دیر تک
قائم رہتا ہے لیکن خواتین کی جلد صابون کو بھی برداشت نہیں کر سکتی ان کی
جلد میں اس قسم کی کریم سے بھی سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور جن خواتین کی جلد
خشک ہوتی ہے ان کے لیے جذب ہو جانے والی کریم پر غازہ لگانا بھی دشوار
ہوتا ہے۔ مگر یہ جذب ہو جانے والی کریمیں کسی نہ کسی حد تک چہرہ کو دھوپ اور
ہوا کے اثرات سے محفوظ ضرور رکھتی ہیں۔

جلد کو نرم رکھنے والی کریمیں کئی مقصدوں کے پیش نظر تیار کی جاتی ہیں
اس قسم کی جن کریموں میں لینولن (بھیڑ کی اون سے نکالا ہوا روغنی مادہ)
شامل ہوتا ہے وہ خشک جلد کے لیے مفید ہیں اور جلد کو سخت ہونے اور پھٹنے
سے روکتی ہے۔ قابض لوشنوں کا بنیادی جز کیونکہ بالکل الکحل ہوتا ہے اس
لیے وہ روغنی جلد والوں کے لیے مفید ہوتے ہیں لیکن روغنی جلد والوں کو قابض

قسم کی کریم استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ایسی کریمیں روغنی جلد کی چکنائی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔ جلد کو ملائم کرنے والی بعض کریمیں دھوپ اور موسمی اثرات سے چہرہ کو محفوظ رکھتی ہیں اور بعض آگ یا گرم پانی سے جلی ہوئی جلد کے لیے سکون کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔

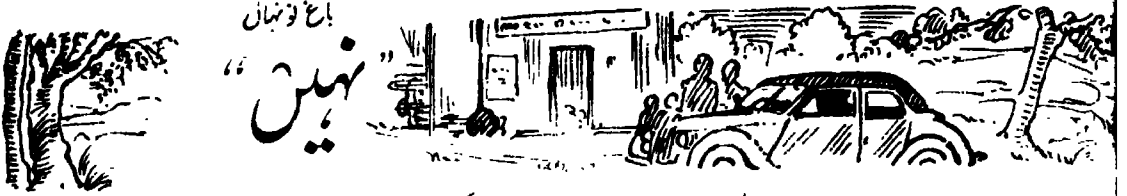
بہر حال اوپر کریم کی جن قسموں کا ذکر کیا گیا ہے خواتین اپنی ضرورت کے مطابق ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتی ہیں اور ہمارا مشورہ یہ ہے کہ چونکہ ناموں کے اختلاف اور فائدہ مندی کے مختلف دعووں کے باوجود تمام کریموں کے بنیادی اجزا اور فوائد میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا اس لیے نہ تو سنگھار میز پر بہت سی کریموں کی موجودگی کی ضرورت ہے اور نہ خواتین کو مختلف کریموں کی اشتہاری تعریفوں ہی سے متاثر ہونا چاہیے۔

یہاں اس بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ کریم کی مالش سے جلد نہیں بنا کرتی۔ جلد کی پرورش خون سے ہوتی ہے اور خوبصورتی جلد خون کے صاف ہونے کی علامت ہے۔ اور جلد پر پھنسیاں نمودار ہو گئی ہوں تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کو خون کی صفائی کی ضرورت ہے۔ یہ کام طبیب انجام دے سکتا ہے کریم نہیں۔ بات صرف اتنی ہے کہ جب چہرہ پر کریم لگا کر مالش کی جاتی ہے تو خون تیزی سے حرکت کرنے لگتا ہے اور چہرے پر سرخی نمودار ہو جاتی ہے لیکن اگر کریم کے بغیر

شک نہیں کہ کوئی کریم بھی مضر ثابت نہیں ہوتی۔ لیکن بعض بیکار ضرور ہوتی ہیں اور بعض فریب کار اور بد دیانت تاجر [illegible] لیبل لگا کر شیشیوں میں ایسی چیزیں بھر دیتے ہیں جو بالکل [illegible] ہمارے اس دعوے کے ثبوت کے لیے صرف اس بات پر غور [illegible] ہو گا کہ بعض کباڑی معیاری اور مشہور کریم کی خالی شیشیوں [illegible] قیمت ادا کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ آپکو کریم کسی مشہور [illegible] دکان ہی سے خریدنی چاہیے۔ پھر اگر آپ خالی شیشیوں کو فرو[illegible] بجائے انھیں ضائع کر دیا کریں تو اس سے آپ ہی کو نہیں [illegible] بہنوں کو بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

بچوں کی تفریح

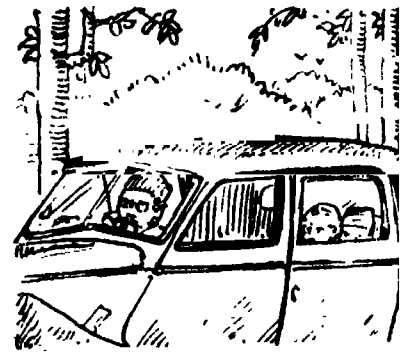
شکل ۱ اڑتی ہوئی بطخ کی ہے۔ اس پر ٹریسنگ کا باریک کاغذ رکھ کر پنسل سے اس کا چربہ اتارو اور وہ اس طرح کہ تصویر کے چاروں طرف [illegible] بناؤ جس طرح شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے پھر اس کے نیچے کالا یا نیلا کاربن کاغذ (جو ٹائپ والے استعمال کرتے ہیں) رکھ کر کسی سفید کاغذ پر چربہ اتار لو۔ اب اس میں کالا رنگ یکساں بھر دو۔ یہ تصویر شکل ۳ جیسی بن جائے گی۔ اور اسی طرح بچو تم کسی بھی پرند جانور یا کسی اور چیز [illegible] سایہ دار تصویر بنا لوگے۔ اچھی تفریح ہے۔ کوشش کرو۔ ذرا سی محنت کے بعد تم سایہ دار تصاویر بنا سکو گے۔

باغِ نونہال

"نہیں"

از مولوی حسین حسّان صاحب جامعہ نگر دہلی

دوپہرے پہر مدرسہ سے چھٹی ہوئی۔ نسیم میاں گھر کی طرف چلے۔ پیچھے سے ہارن کی آواز آئی۔ انھوں نے مڑ کر دیکھا۔ ان کے دوست رشید صاحب اپنے باپ کے ساتھ کہیں جا رہے تھے۔ انھیں دیکھ کر رشید نے کھڑکی سے منھ نکالا۔ "نسیم نسیم کود کے چڑھ آؤ۔ ہمیں تھوڑی دور تک جانا ہے۔ بڑی مزے کی سیر کو ملے گی۔" رشید کے باپ نے موٹر روک دی اور بولے۔ "آجاؤ، نسیم، جلدی کرو۔ شہر سے باہر ذرا فارم تک جانا ہے۔ بس ایک میل ہے۔ وہاں تازہ انڈے مل جاتے ہیں۔ ابھی فوراً لوٹ آئیں گے۔"

نسیم ہچکچایا۔ چھٹی کے بعد سے سیدھا گھر پہنچنا چاہیے۔ گھر والوں کی یہی ہدایت تھی۔ رشید کے باپ نے موٹر کا دروازہ کھول دیا۔ "آؤ جلدی سے بیٹھ جاؤ۔"

اب تو نسیم سے انکار کرتے نہ بنا۔ رشید کے پاس جاکر بیٹھ گیا پر اندر ہی اندر گھٹ رہا تھا۔ موٹر تیزی سے چل پڑی۔ پوری تیزی سے۔ رشید کے باپ کو خود بہت جلدی تھی۔ رشید اور نسیم دونوں کو بڑا مزا آرہا تھا۔ شہر سے باہر ہو جا رہے تھے۔ جہاں بس گنتی کے گھر تھے۔ دور دور اور اِدھر اُدھر سبزہ ہی سبزہ۔ لہلہاتے کھیت۔ بڑے بڑے فارم جن میں بھینسیں، گائیں، بکریاں، مرغیاں سبھی کچھ تھیں۔ کیا اچھا منظر تھا!

رشید کے باپ نے جلدی جلدی سامان خریدا اور گاڑی میں بیٹھ چل پڑے۔

"ارے یہ کیا؟ گاڑی تو کچھ ہچکولے کھا رہی ہے۔" رشید کے باپ کہنے لگے: "یہ تو بہت برا معلوم ہوتا ہے ایک ٹائر خراب ہوگیا۔ مجھے پہلے سے اس کا خطرہ تھا۔ خیر یہاں سے تھوڑی دور ورک شاپ ہے وہاں دوسرا ٹائر ڈلوا لیں گے۔"

گاڑی آہستہ آہستہ ہچکولے کھاتی جا رہی تھی۔ اِدھر نسیم بہت بے چین تھا۔ اس کی گھبراہٹ بڑھ رہی تھی۔ موٹر آخر گھسٹتے گھسٹتے ورکشاپ تک پہنچ گئی۔ نسیم نے اطمینان کا سانس لیا۔

مستری پہیہ اتار ٹائر بدلنے لگا۔ اتنے رشید اور نسیم اِدھر اُدھر گھومنے نکل گئے۔ سامنے ڈاک خانہ نظر آیا۔ وہاں ٹیلی فون بھی لگا تھا۔ اس نے جیب میں ہاتھ ڈالا۔ انگلیاں پیسوں کو چھونے لگیں۔ پر وہ بہت سوچ میں پڑ گیا۔ گھر والوں کی نافرمانی اور عدول حکمی

کرنے کے بعد گھر پر ٹیلی فون کرنے کی ہمت نہ ہوتی تھی۔
ادھر مستری موٹر کے پُرزے دیکھ کر کہنے لگا، "اس میں ایک جگہ اور خرابی
اس کو ٹھیک کر لیا جائے۔" اب تو رشید کے باپ بھی بہت پریشان ہوئے۔
لگے، "اُف فوہ! یہ تو بہت برا ہوا بھئی، خدا کے لیے جلد ٹھیک کر دو۔ مجھے بڑ
کام ہے۔"

نسیم کی پریشانی دیکھنے کے قابل تھی۔ اب اس سے
نہ رہا گیا۔ سیدھا ڈاک خانے گیا۔ ٹیلی فون کا نمبر ملایا۔
فون پر اس نے باپ کی گھبرائی ہوئی آواز سنی اور دل
کڑا کر کے اپنی داستان سنا ڈالی۔

نسیم کے باپ نے ورکشاپ کا پتہ پوچھا اور اسے
تاکید کی کہ وہیں ٹھیرا رہے وہ ابھی وہاں پہنچتے ہیں۔ نسیم
نے "بہت اچھا" کہا اور ٹیلی فون بند کر دیا۔
لے لیجیے۔ تھوڑی دیر میں نسیم کے باپ کی موٹر
ورکشاپ کے سامنے آکر رک گئی۔ انھوں نے رشید کے باپ سے بھی چلنے کو کہا
نے مجبوری ظاہر کی۔ ان کی موٹر کی مرمت جو ہو رہی تھی۔

نسیم موٹر میں بیٹھ گیا۔ پھر اس کے ابا کہنے لگے: "بیٹے تم نے بہت سمجھ سے
جو فون کر لیا۔ میں تو تھانے میں تمھارے گم ہو جانے کی اطلاع کرنے ہی والا تھا مگر تم
نے کہا: "تھوڑی دیر اور راہ دیکھ لو۔"

نسیم بہت گھبرایا اور کہنے لگا: "یہ تو کسی کو وہم و گمان بھی نہ تھا، ابا کہ اتنی دیر ہ
یہ جملہ اس نے بہت ہکلا ہکلا کے ادا کیا۔

"اور ایسی اتفاقی باتوں کے بارے میں کوئی کہہ بھی کیا سکتا ہے؟"

"جی ہاں اور رشید کے ابا نے یقین دلایا تھا کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ لگیں گے"

پھر دیر تک خاموشی رہی اور نسیم کو کچھ اطمینان ہوا، مگر ابا نے پھر بات چھیڑی
کا جاننا بھی بڑی اچھی بات ہے، بیٹے۔" نسیم بڑا خوش تھا کہ ابا نے بالکل دوسری بات چھیڑ دی
"ہاں ابا ہمارے ماسٹر صاحب کہتے تھے ——— اس کے باپ بات کاٹ کر بولے "میں چاہتا ہوں
ایک لفظ کا صحیح استعمال اور سیکھ لو، بڑا چھوٹا لفظ ہے، مگر کبھی کبھی مشکل سے منہ سے نک
پر بہت اہم، بہت ہی اہم لفظ ہے۔ موقع پر کہہ دیا جائے تو بہت سی پریشانیوں
لیتا ہے۔ تمھیں اس لفظ کی بہت ضرورت ہے اور جوں جوں بڑھو گے اس کی ضرورت
جائے گی۔ اچھا بتا سکتے ہو کہ وہ کونسا لفظ ہے۔

نسیم سر جھکا کے بولا، "جی ہاں، ابا میں سمجھ گیا اور اسے ادا کرنے کی مشق ابھی سے کرتا
وہ لفظ "نہیں" ہے۔

"ختم شد"

بچوں کی پرورش کے بعض عام اصول

بعض تعلیمی اداروں میں جہاں جسمانی تربیت پر اور مختلف کھیلوں اور
نوں پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ اکثر حد سے زیادہ جسمانی محنت کرانے کا رجحان پایا
ہے جب مطالعہ کی سخت محنت کے ساتھ اس طرح جسمانی محنت کا بھی اضافہ ہو تو بھی
پڑ جاتا ہے جس کے نتائج بیحد خوفناک ہو سکتے ہیں۔ ایک خوش قسمتی
مطالعہ کے زیادہ شوقین بچے اکثر نازک ہوتے ہیں اور وہ سخت جسمانی ورزش
طبع گھبراتے ہیں۔ اسی وجہ سے وہ اکثر اس دوہری محنت کے بارے بچ جاتے
تادی ہوشمندی کا یہی تقاضا ہونا چاہیے کہ بچے کی جسمانی اور دماغی قوتوں سے
اسے ایسا ہلکا کام تجویز کیا جائے جسے وہ آسانی سے برداشت کر سکے۔ حد سے
مطالعہ بچے کی بعد کی زندگی کے لیے ایک دائمی نقصان ثابت ہوتا ہے۔ یہ بچے بعض
معلومات حاصل کرنے میں بہت تیز اور ذہین ہوتے ہیں اور وہ اپنے تیز حافظہ کی
امتحان میں شاندار کامیابی حاصل کر سکتے ہیں لیکن ان کی یہ ذہانت اور روشن
محض میکانی ہوتی ہے جس میں قابلیت اور ہوشیاری کے حقیقی جوہر مفقود ہوتے
لیسے بچے آگے چل کر اپنی درماندگی کے باعث عموماً کسی معمولی دفتری ملازمت میں
جاتے ہیں جہاں اعلیٰ درجہ کی قابلیت غیر ضروری ہوتی ہے۔

بخش غذا ذہین اور محنتی بچوں کو تغذیہ بخش غذا کی ضرورت ہوتی ہے مگر ان کے
میں افراط و تفریط سے بچنا لازم ہے۔ بسیار خوری سے جسم کے اندر زہر جمع
تے ہیں جس سے دماغ پر سستی اور پستی طاری ہو جاتی ہے۔ سست
اور اونگھتا ہوا بچہ جماعت میں وہی ہوتا ہے جس نے ضرورت سے زیادہ
ہو۔ ایسے بچے کی غذا دوچار دن کے لیے کم اور ہلکی کر دینی چاہیے۔ اسے
زیادہ نہیں دینے چاہییں اور نشاستہ دار اور چربی غذا کی مقدار بہت کم کر دینی
پھل نرا ایک سامانِ دعوت ہی نہیں بلکہ بچے کے لیے ایک لازمی غذائی
ہے۔ اس حقیقت پر کہ "ہر بچہ کی غذا میں پھلوں کا ایک لازمی جز کی طرح
ہونا ضروری ہے"، جتنا زور دیا جائے کم ہے، اگرچہ بچے کی غذا ایسی ہونی
چاہیے جو وہ رغبت کے ساتھ کھا سکے، مگر اس کے ساتھ بچے کی عادت ایسی
چاہیے کہ وہ کسی خاص قسم کے کھانے کا منتظر نہ رہے بلکہ جو کچھ میسر ہو اس
سے کھا لے۔ چٹورا بچہ اکثر مطالعہ اور کام سے جی چراتا ہے اور کھیلوں
ہی کی رہتا ہے۔ آگے چل کر اکثر وہ سست اور تن پرور ہو کر اپنی
زبان اور پیٹ کا غلام بن جاتا ہے۔ دراصل مدرسہ جانے کی عمر میں بچے کو
غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو خوشگوار اور تغذیہ بخش ہو۔ ناشتہ کے لیے انڈا،
مکھن اور پھل۔ دن اور شام کے کھانے کے لیے چپاتی گوشت یا تازہ
سبزی اور پھلوں کی پڈنگ اور رات کو ایک جوش دیا ہوا دودھ، اس کے لیے
سامانِ غذا ہے جس بچے کو یہ چیزیں اعتدال کے ساتھ میسر ہوں وہ ایک
قسمت بچہ ہے۔ درمیانی وقفوں میں بچوں کو پانی بکثرت پینا چاہیے۔ وہ
اندرون جسم اور بیرون جسم دونوں کو صاف کرتا ہے۔ اگر پانی میں لیمو کا رس
یا پھلوں کا افشردہ ملا لیا جائے تو اور بھی بہتر ہے۔ خوش خصال اور نیک
بچوں کے لیے نارنگی یا سنترے نہ صرف بہترین انعام ہو سکتے ہیں بلکہ ایسے
تازہ پھل صحیح غذا کا بھی جزو خاص ہیں۔ سیب بھی بہت نفع بخش ثابت ہوتے ہیں۔

ہوم ورک: ہوم ورک یعنی پڑھنے لکھنے کا وہ حصہ جو گھر پر کرنے کے لیے
دیا جاتا ہے بچے کے نمو پذیر دماغ کے لیے اکثر ایک نقصان دہ "بار" ہوتا ہے۔
ابتدائی نشوونما کے درجہ میں بچے کے لیے نیند اور آرام نہایت ضروری چیزیں ہیں۔
حد سے زیادہ دماغی تحریک اور اس کے ساتھ نیند کی کمی بچے کے عصبی توازن
کو برباد کر دیتی ہے اور ممکن ہے کہ اس سے اس کے ذہن پر مضر اثر پڑے۔

کافی نیند اور آرام:- رات کو بچے کو جلد ہی سونا چاہیے اور دوپہر کو
ایک گھنٹہ آرام اور سونے کے لیے بلا ناغہ وقت ہونا چاہیے۔ دراصل
مدرسہ کا کام گھر پر کرنے کے لیے نہیں چھوڑنا چاہیے اور گھر اور مدرسہ
دونوں جداگانہ چیزیں ہونی چاہییں۔ اگر بچہ رات کو جلد نہیں سو جاتا ہے
تو سمجھنا چاہیے کہ اس کا دماغ دن کے کاموں کے بار سے تھکا ہوا ہے۔ بچے
کے لیے سونے سے ایک گھنٹہ پہلے تک کوئی دماغی کام ہرگز مناسب نہیں۔
مطالعہ یا کام کی ایسی ناجائز تحریک ہی سے بچہ جلد نہیں سو سکتا۔ بعض اوقات
جب نیند نہ آئے تو گرم دودھ کی ایک پیالی دماغی اجتماعِ خون کو شکم کی طرف
منتقل کر دیتی ہے اور اسی سے بچے کو جلد نیند آ جاتی ہے۔

بری عادتوں کی روک تھام:- بچے کی ذہنی اور اخلاقی تربیت کا ایک
ضروری جزیہ ہے کہ اس کی بری عادتوں کی جستجو کی جائے۔ آج کا بچہ کل کا
باپ بنے گا۔ جس طرح بڑی عمر والوں میں برائیاں موجود ہوتی ہیں ہم بچے کی
بری عادتیں ڈھونڈ کر اصلاح کر سکتے ہیں۔ بچے پر خفگی کا اظہار اور اسے برا
بھلا کہنا بالکل لاحاصل ہے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسے آہستگی اور نرمی کے ساتھ
سمجھا دیا جائے جس سے وہ خوش ہو کر بات کو سمجھ لے۔ شرارت سے باز رہنے کے
لیے بچے کو کوئی انعام دینا بڑی غلطی ہے۔ رشوت لینے کی ایسی عادت جب
پڑ جاتی ہے تو مشکل سے جاتی ہے۔ بچہ ضدی ہو جاتا ہے اور انعام کے
لالچ میں ذرا ذرا سی بات پر روٹھنے اور بگڑنے لگتا ہے۔ دراصل رونے اور چیخنے سے
بچے کا سینہ مضبوط ہوتا ہے، اس لیے اس کی زیادہ پروا نہیں کرنا چاہیے۔ روٹھے
ہوئے بچے کو بار بار منانا اور اسے چپ کرنے کی کوشش کرنا گویا اس
کی عادت کو بگاڑنا ہے۔ ایسا کرنے سے وہ بار بار مچلنا سیکھتا ہے، کرودا،
بے قابو، ضدی اور نافرمان ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ خود رائے ہو جاتا
ہے اور غیر مستقل مزاجی اس کے کردار کا ایک خاصہ بن جاتی ہے۔

اگست کے مہینہ میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے

پچھلے مہینہ کی بارش سے تمازتِ آفتاب سے تپتی ہوئی زمین اور جھلسے ہوئے نباتات میں جان پڑ گئی تھی، اسی لیے کسانوں نے فصلِ خریف کے اجناس کی جو تخم ریزی کی تھی وہ سب اجناس اُگ کر اس مہینہ میں پروان چڑھ رہے ہیں۔ اس کے علاوہ مٹی میں مختلف اقسام کی جڑی بوٹیوں کے بیج قدرتاً بکھرے پڑے تھے، پانی برستے ہی وہ سب اُگ آئے اور نشوونما پا رہے ہیں لہٰذا میدانی علاقے ہوں یا کوہستانی، آباد خطے ہوں یا غیر آباد حتیٰ کہ مکانوں کی چھتوں، چھپروں اور دیواروں پر کسی نہ کسی نوعیت کا سبزہ اُگا ہوا ہے جھیلوں اور تالابوں کی سطح پر بھی سبزہ موجود ہے۔ تمام ماحول کی سبز پوشی سے متاثر ہو کر غالب نے کہا تھا۔

سبزے کو جب کہیں جگہ نہ ملی   بن گیا رُوئے آب پر کائی

سبزے کی فراوانی اور بارش کے دلچسپ مناظر کے باعث ہی اس مہینے کو رُومان انگیز قرار دیا جاتا ہے۔ مرد ہوں یا عورت، نوجوان ہوں یا بوڑھے سب کے جذبات سے معمور اور ولولوں سے بھرپور ہوتے ہیں لیکن عورتیں خاص طور پر اس ماحول سے متاثر ہوتی ہیں۔ باغات میں جھولے پڑ جاتے ہیں۔ بعض اپنے مکانات کے صحن میں اور بعض اپنے مکانوں کے اندر ہی جھولے ڈال کر جھولتی اور ملہار گاتی ہیں۔ ہجراں نصیب لی کی جدائی میں سوز و فراق کے دلگداز نغمے گا گا کر دل کی بھڑاس نکالتی ہیں بہرحال اس مہینے کے دلکش مناظر سے آنکھوں کو نور اور دل کو سرور حاصل ہوتا ہے۔ اگر انسان حفظِ صحت کے اصول و قواعد پر عمل کرے اور اس مہینے کے رُومانی ماحول میں ضبط اور اعتدال سے کام لے تو اس کی عام صحت پر بھی نہایت خوش گوار اثر پڑتا ہے۔

اگست کے مہینہ میں ہوا غیر معمولی مرطوب ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بارش کے پانی میں بہت سی غلاظتیں مل جاتی ہیں۔ نیز نباتات کے خشک پتے اور شاخیں وغیرہ بھیگ کر گلنے سڑنے لگتی ہیں اور اس کے بعد جب ان پر تیز دھوپ پڑتی ہے تو ان سے گندے کثیف بخارات اُٹھ کر مرطوب ہوا میں مل کر اس کے فساد کو بڑھا دیتے ہیں۔ اس لیے ہر حافظِ صحت کا فرض ہے کہ جولائی کا مہینہ شروع ہوتے ہی آبادی اور مکان کی صفائی کا جو اہتمام کیا تھا اس مہینے میں بھی اس کو جاری رکھا جائے۔ آبادی کے آس پاس گلی کوچوں میں نیز مکان میں کوئی ایسا ذخیرہ جمع نہ کیا جائے کوئی ایسی چیز نہ ڈالی جائے جس کے بھیگنے اور دھوپ لگنے سے بخارات اٹھ کر صحت پر برا اثر ڈالیں نیز پانی جمع نہ ہونے دیا جائے اور اگر جمع ہو جائے تو اس کی سطح پر تیل ڈال دیا جائے۔ اس سے مچھروں کے انڈے بچے ہلاک ہو جائیں گے اور اس سے امن ملے گا جو اگلے مہینے وبائی طور پر پھیل کر ہزاروں آدمیوں کو بیمار کر دیتا ہے۔ اس مہینے کی مرطوب آب و ہوا سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور ہضم کی خرابی سے بدہضمی، ہیضہ، دست اور پیچش کی شکایات ہو جاتی ہیں بلکہ میریا بخار کی پیدائش میں بھی ہضم کی خرابی ہی کو دخل ہے لہٰذا آپ اپنے ہضم کو اچھا رکھنے کی انتہائی کوشش کریں۔

سیر و تفریح: اس مہینے میں صبح سویرے نیند سے جاگ کر ضروریات سے فارغ ہو کر آبادی سے باہر سرسبز میدانوں یا باغات وغیرہ میں سیر کیجیے۔ ممکن ہے کہ آپ کے لوٹتے لوٹتے بارش ہونے لگے۔ لہٰذا حفاظت کے لیے چھتری اپنے پاس رکھیے۔ بارش میں دیر تک بھیگنا صحت کے لیے مضر ہے۔ اس سے بخار آنے لگتا ہے۔ نزلہ اور زکام کی شکایت ہو جاتی ہے اور وجع المفاصل (گٹھیا) ہو جاتا ہے۔ موسم برسات میں بہت سے زہریلے کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں جو سبز گھاس پھوس پر رینگتے بلکہ بعض اوقات سانپ اور سانپ کے بچے بھی کنڈلے مارے بیٹھے ہیں لہٰذا گھاس پر چلتے پھرتے اور اس پر بیٹھتے وقت احتیاط سے کام لیجیے۔

ورزش: اگر آپ جسمانی طور پر کمزور ہیں تو معمولی سیر و تفریح ہی بہترین ورزش ہے۔ لیکن اگر آپ مضبوط و توانا ہیں تو آپ اس مہینہ

ورزش کرسکتے ہیں۔ ہندوپاکستان میں موسمِ برسات ورزشوں کے لیے بھی مخصوص ہے موسم میں اکھاڑوں میں رونق آجاتی ہے۔ نئے اکھاڑے کھل جاتے ہیں جن میں بچے ورزش کرتے اور پہلوانی کے داؤ پیچ سیکھتے ہیں۔

عام ورزشوں کے علاوہ جھولا جھولنا اس مہینہ کی خاص ورزش ہے۔ یہ ورزش ہے اور تفریح بھی۔ جھولنے سے پھیپھڑوں کی خاصی ورزش ہوجاتی ہے۔ جھولے کے چڑھاؤ میں پھیپھڑے ہوا کے بھر جانے سے بار بار پورے طور پر پھولتے اور سکڑتے ہیں جس سے ان کو تقویت پہنچتی اور تمام بدن اس سے متاثر ہوتا ہے۔ اگر پینگیں چڑھائی ں تو اس سے پھیپھڑوں کی ورزش کے علاوہ پنڈلیوں، رانوں، کلائیوں اور بازو کے عضلات کی خاصی ورزش ہوتی ہے جس سے ٹانگیں اور ہاتھ مضبوط ہوجاتے ہیں۔ مہینے میں عام ورزشوں کے لیے صبح یا شام کا وقت مناسب ہے۔ جھولا صبح و شام کے علاوہ بعد بھی جھول سکتے ہیں لیکن کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی یا بھوک کی حالت کسی طرح کی ورزش کرنا یا جھولا جھولنا مناسب نہیں ہے۔

کھانا پینا: ہم اوپر بتا چکے ہیں کہ اس مہینہ میں ہوا مرطوب ہوتی ہے اور حبس کی رطوبت انی کے مہینہ سے بھی بڑھ جاتی ہے۔ کمرے کے اندر رکھے ہوئے کپڑے اور بستر وغیرہ سب لیے ہوئے محسوس ہوا کرتے ہیں۔ لہٰذا ایسی صورت میں کھانے پینے میں تبدیلی پیدا کرنی ضرور اس مہینے میں پکوان پکانے کا عام رواج ہے۔ چھما چھم مینہ برسنے کی حالت میں گلگلے یا تے ہیں۔ کڑاہی کی تیاریاں ہونے لگتی ہیں۔ پوڑے، گلگلے، پوری، کچوری اور پھل ت وغیرہ بنائے جاتے ہیں اور خوب کھائے جاتے ہیں لیکن ان کے کھانے میں ل اور احتیاط سے کام لیجیے۔ اگر آپ کا معدہ مضبوط ہے اور اعتدال سے یہ چیزیں ہیں گے تو بہتر ہے ورنہ بے اعتدالی کی صورت میں بدہضمی ہوجائیگی، دست اور پیچش ستائیگی۔ کھانے کے علاوہ پینے کی چیزوں میں بھی احتیاط کی ضرورت ہے۔ اب شربت اور ٹھنڈائی کا زمانہ گیا۔ اگرچہ بعض گرم مزاج نوجوان اس مہینہ میں بھی ور شربت پیتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ مرطوب ہوا کی وجہ سے اس مہینے میں عام یوں کے پینے اس کی چنداں ضرورت نہیں ہے بعض لوگوں کو نہار منہ خصوصاً مشرقی چلنے کے ایام میں لسی اور شربت پینے سے بدن اور جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔

صبح کے ناشتہ میں بسکٹ اور چائے مناسب ہے۔ اگر آپکا معدہ اچھا ہے تو پراٹھا ی کچوری، نمک پارے، انڈے بھی ناشتہ میں کھا سکتے ہیں لیکن صرف بطور ناشتہ یے۔ پیٹ بھر کر نہیں۔ بعض لوگ گرما گرم بھنے ہوئے چنوں کا ناشتہ کرتے ہیں م کے مطابق ہونے میں شک نہیں، محنت مزدوری کرنے والے غریبوں کے لیے اچھی چیز ہے۔

دوپہر کے کھانے میں سادہ روٹی سبز ترکاریوں کی بھجیا اور بھنی ہوئی مونگ کی یا چنے کی دال کھٹّا کھائیں۔ گوشت خور بھنے ہوئے گوشت یا کم شوربے کا گوشت ال کریں۔ اروی، دگھیاں (سیتاپھل، دکاشی پھل) اور بھنڈی جیسی ترکاریاں استعمال یں۔ شام کے کھانے میں بھی اسی کی چیزیں استعمال کریں۔ گوشت خور کباب کوفتے ال کرسکتے ہیں لیکن دوپہر کا کھانا ہو یا شام کا اسکے ساتھ لیموں ضرور استعمال کیا جائے انار دانہ یا سرکہ کی چٹنی کھائی جائے۔ یہ چیزیں ہاضم اور مشتہی (بھوک لگانیوالی)

ہونے کے علاوہ تریاقی اثر رکھتی ہیں یعنی اس مہینہ میں یا آئندہ مہینے میں آب ہوا میں جو عام فساد پیدا ہوجاتا ہے اور جس کے باعث ہیضہ اور ملیریا جیسی بیماریاں پھیل جاتی ہیں اس قسم کی چیزوں کا استعمال ان سے محفوظ رکھتا ہے

سہ پہر کا کھانا:۔ دوپہر اور شام کے درمیان بھوک ستائے تو نمک پارے یا کوئی اس قسم کی چیز کھاکر ایک پیالی چائے پی لیجیے۔ لیکن اگر آپ اس کو مناسب نہ سمجھیں تو انار، انگور اور سیب میں سے کوئی پھل بطور ناشتہ استعمال کیجیے۔ کھانے پینے کی چیزوں کے متعلق اس بات کو یاد رکھیے کہ بارش کی زیادتی سے یا اس مہینہ کی آب ہوا کی وجہ سے بعض سبز ترکاریوں، ساگ پات اور پھلوں کو کیڑا لگ جاتا ہے۔ استعمال سے پہلے ان کو اچھی طرح دیکھ لیجیے اور پکانے یا کھانے سے پہلے ان کو پانی سے اچھی طرح صاف کرلیجیے۔

پانی:۔ ہوا کے مرطوب ہونے کی وجہ سے اس مہینے میں پیاس خودبخود کم ہوجاتی ہے۔ اس لیے پانی کی ضرورت کم پیش آتی ہے۔ لیکن جب پیاس لگتی ہے پانی پیا ہی جاتا ہے۔ جن مقامات پر پختہ کنوئیں ہیں وہاں ان کا تازہ بتازہ پانی ٹھنڈا اور خوش مزہ ہوتا ہے اسی کا پینا مناسب ہے ورنہ بصورتِ دیگر صراحی یا گھڑے کا پانی پیا جائے۔ جن مقامات پر کنوئیں کم گہرے ہوں یا دریاؤں، تالابوں کا پانی پیا جاتا ہو وہاں پانی کو جوش دیکر یا مقطر کرکے پینا مناسب ہے۔

نیند:۔ اس مہینہ میں گزشتہ مہینوں کے مانند اگر دن میں دوپہر کو تھوڑی دیر کے لیے نیند لے لی جائے تو اس سے بدن کی تھکن دور ہوجاتی ہے اور قوت رفتہ رفتہ لوٹ آتی ہے۔ رات کے وقت سونے میں اس بات کا خیال رکھیے کہ اس مہینے میں بارش ہوتے کوئی دیر نہیں لگتی اس لیے رات کو ایسی جگہ سوئیے جہاں بارش ہونے کی صورت میں آپ بھیگنے سے محفوظ رہیں اور آپ کی نیند بھی خراب نہ ہو۔ اس کے علاوہ اگر رات کو بارش بھی نہ ہو تو شبنم سے حفاظت رہے گی۔ اگست کے مہینہ میں مچھروں کی پیدائش ہونے لگتی ہے اس لیے ان کی نیش زنی سے محفوظ رہنے کے لیے پلنگ پر مچھر جالی لگالی جائے۔ اگر اس کا انتظام نہ ہو تو باریک ململ کی چادر سے اپنے جسم کو ڈھانپ لیا جائے۔

نہانا:۔ اس مہینہ میں بھی صبح و شام بلکہ ممکن ہو تو دوپہر کو بھی نہائیے۔ نہانے کے لیے صاف ستھرا پانی استعمال کیجیے۔ تالابوں اور دریاؤں اور نہروں کا پانی اس مہینے میں بہت گندا ہوتا ہے اس میں نہانے سے پرہیز کیجیے۔ اگر بارش نہ ہو تو اس مہینہ میں پسینہ زیادہ آتا ہے اور اسی نسبت سے فضلات بھی زیادہ نکلتے ہیں۔ لہٰذا نہاتے وقت جلد کو صابون لگاکر خوب مل مل کر نہائیے۔ بارش میں نہا سکتے ہیں۔ لیکن اس میں زیادہ دیر تک نہانا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

لباس:۔ اس مہینے میں سفید اور باریک لباس پہننا چاہیے۔ کرتے یا قمیص کے نیچے ایک باریک سفید بنیان یا بنی ہوئی نیم آستین ضرور ہونی چاہیے اور اس بنیان یا نیم آستین کو روزانہ بدلتے رہیے یا اس کو دھوکر دھوپ میں خشک کرکے پہن لیا کیجیے اس مہینے میں پسینہ کے ساتھ جسم کے فضلات بہت خارج ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بنیان وغیرہ سے بدبو آنے لگتی ہے لہٰذا اس کو ایک روز سے زیادہ پہننا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

کیا عینکیں نقصان پہنچاتی ہیں؟

یہ سچ ہے کہ عینکوں سے بعض آدمیوں کی نظر بہتر ہو کر درد و تکلیف میں کمی ہو جاتی ہے لیکن دوسرے ایسے لوگ بھی ہیں جن کی تکلیف عینکوں کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے۔ دراصل عینک سے ہمیشہ کم یا زیادہ نقصان پہنچتا ہے جسے ممکن ہے کہ مریض ابتداً محسوس نہ کرے اور عینک خواہ کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو اس سے نظر پھر اصلی طبعی حالت پر تو کبھی نہیں آسکتی۔

اس کی تصدیق کرنا ہو تو ایک بڑی قوت کا ابھار دار (محدب) یا جوفدار (مُقعّر) شیشہ لیکر اس کے اندر سے کسی رنگ کو دیکھیے معلوم ہوگا کہ وہ رنگ اتنا گہرا نظر نہیں آتا۔ جتنا گہرا خالی آنکھ سے دیکھنے پر معلوم ہوتا ہے۔ چوں کہ رنگ کے ادراک ہی پر کسی چیز کی شکل کا صحیح ادراک منحصر ہوتا ہے اس لیے عینک کے شیشوں سے رنگ اور شکل دونوں کم واضح نظر آتے ہیں جو خالی آنکھ سے زیادہ صاف نظر آسکتے ہیں۔

عینکوں سے صرف ان ہی مریضوں کو بہتر نظر آسکتا ہے جن میں نقائص انعطاف (مثلاً کوتاہ نظری، دراز نظری، مبہم باسکیت) کی شکایت ہو جن میں روشنی کا عکس غلط پڑتا ہے اور شبیہ صاف نظر نہیں آتی۔ لیکن عینک سے ایسی شکایات، اور تکلیف کا اصلی سبب دور نہیں ہوتا محض مرض کے اثرات کا میکانی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ بہت سی حالتوں میں زیادہ سے زیادہ یہی کہا جاسکتا ہے کہ مرض کی ترقی کسی قدر رک جاتی ہے اور برے اثرات کا ازالہ بھی اسی طرح ہوتا ہے جس طرح کہ ایک لنگڑے آدمی کو لکڑی یا بیساکھی کے مدد سے چلنے میں سہارا مل جاتا ہے مگر ٹانگ کی اصل خرابی یا لنگڑا پن دور نہیں ہو سکتا۔ اگر لنگڑا آدمی ہمیشہ ایسے سہارے کی عادت ڈال لے تو اس سے کم و بیش چلنے کی رہی سہی طاقت بھی جاتی رہیگی۔ تجربے سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو گئی ہے کہ ایک بار عینک کا سہارا لگنے پڑ جائے تو پھر اس سے چھٹکارا محال ہوتا ہے۔ نظر زیادہ خراب ہوتی جاتی ہے اور ہر سال دو سال کے بعد زیادہ طاقت اور بڑے نمبروں کے شیشے بدلنے پڑتے ہیں۔ اگر اتفاق سے عینک ٹوٹ جائے یا گم ہو جائے تو اس کی تلاش کے لیے دیوانہ وار پھرنا پڑتا ہے اور بعض اوقات مفقود انتظار میں بڑی مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

پھر یہ بات بھی ہے کہ آنکھ کے انعطافی نقائص بذات خود [illegible] ایک درجہ پر قائم رہتے ہیں اور جب تک آنکھ میں وہی مانکی غلطی جس کے لیے عینک دی گئی ہے برابر قائم نہ رکھی جاتے اس نمبر کے شیشوں [illegible] نظر نہیں آسکتا۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ عینک لگانا گویا ایک خاص [illegible] نقص یا غلطی کو (جو بلا عینک کے اس درجہ پر قائم نہیں رہیگی) جان بوجھ کر [illegible] رکھنا ہے۔ اس کا یہی نتیجہ ہوتا ہے کہ حالت اور زیادہ خراب ہوتی جاتی ہے [illegible] کی عینک سے بھی مریض کو اس وقت تک صاف نظر نہیں آتا جب تک [illegible] کے عین مرکز (اوسط) میں سے نہ دیکھے جسکے لیے نگاہ کو نیچے جھکانا پڑتا [illegible] کیا تو بعض تکلیف دہ عصبی علامات (چکر، درد سر وغیرہ) پیدا ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ جب کسی عینک کے لگانے کے بعد بھی درد سر وغیرہ عصبی [illegible] رفع نہیں ہوتیں تو فوراً یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ عدسوں کا نمبر ٹھیک نہیں [illegible] اور مریض دونوں حیرت ناک صبر و استقلال کے ساتھ صحیح نمبر حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک مریض کو اس طرح سولہ مرتبہ اپنے نمبر بدلوانے پڑے [illegible] بھی تکلیف رفع نہیں ہوتی۔ بالآخر جب ایک مہینے تک آنکھ کو آرام دیا گیا [illegible] کی خاص قسم کی ورزشیں کی گئیں تو درد میں سکون ہوا۔ اسی طرح [illegible] کے عضوی عوارض بھی عینک سے درست نہیں کیے جاسکتے۔ ان [illegible] بھی بجائے عینک کے آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑنے کے خاص (مرخی) طریقہ [illegible] کامیاب علاج کیا جاسکتا ہے۔ رنگین (سرخ، زرد، سبز [illegible]

عینکیں مریض کو عموماً آرام دہ معلوم ہوتی ہیں کیوں کہ ان سے روشنی کی تیزی کم ہو جاتی ہے، مگر ان رنگین شیشوں کے برابر استعمال سے آنکھیں روشنی کی زیادہ حساس ہوتی جاتی

ں اور اکثر خفیف روشنی سے بھی ورم پیدا ہونے لگتا ہے۔ دراصل آنکھوں کی
درستی کے لیے سورج کی روشنی ایک ضروری چیز ہے جس سے وہ محروم ہو جاتی
ں۔ ایک پشت پہلے عینکوں کا اتنا زیادہ اندھا دھند رواج نہ تھا۔ مگر
ب نوجوان، بوڑھے، مرد و عورت بلکہ چھوٹے بچے تک اکثر بلا ضرورت
عینکیں استعمال کرنے لگے ہیں۔ خفیف ترین شکایتوں مثلاً آنکھوں کی تھکن
، درد سر وغیرہ کے لیے عینک لگا دی جاتی ہو۔ بعض حالتوں میں بلا کسی
یت کے محض اس خوش خیالی سے کہ بصارت محفوظ رہے گی۔ عینک کی بلا
لگا دی جاتی ہو۔ بعض اوقات مریض غیر ضروری عینک سے بچنا چاہتا ہو
ماہر عینک اس کے مسلسل استعمال کو مفید بتاتا ہو۔ ایسے چار و ناچار
تعمال کے بعد کچھ عرصہ میں مریض کو معلوم ہو جاتا ہو کہ اس کی نظر اور زیادہ
در ہوگئی ہو۔ عینک کے غیر ضروری استعمال سے بصارت کے خراب ہونے کا
زہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بآسانی کیا جا سکتا ہو۔

امتحانی تختہ حروف (سنیلن کے ناپ) سے پندرہ فٹ فاصلے
بلا عینک کھڑے رہ کر ہر آنکھ کی نظر کا علیحدہ علیحدہ امتحان کیجیے۔ پھر ایک گھنٹہ
نٹے یا زائد عینک لگاتے رکھنے کے بعد عینک لگاتے ہوئے ہر ایک آنکھ
امتحان کیجیے۔ اب عینک اتار دیجیے اور پھر تیسری نظر کا امتحان کیجیے
حاصل شدہ نتائج کا مقابلہ کیجیے جس سے آپ کو معلوم ہوگا کہ عینک
بغیر نظر بہتر ہو جاتی ہو۔ اور جتنی دیر زیادہ عینک اتار دی جائے بصارت
بھی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔

امریکا کے ایک ماہر امراض چشم ڈاکٹر بیٹس (BATES) نے طویل
تحقیقات اور مطالعہ کے بعد "بلا عینک علاج" کا ایک جدید اور قدرتی طریقہ
دریافت کیا ہو جو بصارت کے مختلف نقائص و عوارض میں نہایت
مفید ثابت ہوا ہو۔ اس کی روزانہ چند منٹ تک مشق کرنے سے معمولی
آنکھوں والوں میں عمر بھر اچھی بصارت قائم رکھی جا سکتی ہو۔ البتہ اگر
زیادہ کمزور ہوگئی ہو یا طویل عرصے تک عینک استعمال کی گئی ہو تو یہ
ج زیادہ عرصہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے اور ماہرانہ نگرانی کی ضرورت
ہوتی ہے۔ انعطافی نقائص (کوتاہ نظری، شیب نظری وغیرہ) کے
علاوہ موتیا بند، کانچ بند (گلاکوما)، التہاب قزحیہ و شبکیہ، ذبول عصب
ی، غطش، حول (بھینگاپن)، اور دیگر عضوی عوارض چشم میں بھی اس
علاج سے خاص فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

امراض چشم میں عینک کا کیا مقام ہو؟ ایک ماہر نے اس سوال
کا یہ جواب دیا ہے:-

"آنکھوں کے غلط استعمال وغیرہ کی وجہ سے بعض مریضوں کی بصارت اتنی زیادہ خراب ہو جاتی ہو کہ وہ بغیر عینک کے معمولی بصارت نہیں حاصل کر سکتے۔ ایسے مریضوں کو عینک دی جا سکتی ہے۔ مگر اس ہدایت کے ساتھ کہ اسے صرف ضرورت کے وقت لگائیں۔ کوتاہ نظر مریض عینک کا استعمال صرف فاصلہ کی چیز دیکھتے وقت اور پڑھتے وقت کریں۔ لکھتے وقت عینک نہ لگائیں۔ اسی طرح دراز نظر مریض صرف قریب کے کام کے وقت عینک لگائیں۔ فاصلے کے لیے کبھی استعمال نہ کریں۔ عینک کا مسلسل استعمال مضر ہو۔ ان سب مریضوں کے لیے آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑنے کی طریقوں کی مشق مفید ہوتی ہے۔"

چند ضروری ہدایات یہ ہیں:-

۱۔ لگاتار نہ دیکھیں بلکہ پلک جھپکاتے اور نظر ہٹاتے رہیں۔ (۲) آنکھ کو صحیح وضع میں رکھیں تاکہ اوپر کا پپوٹہ نیچے آ کر آنکھ کے ڈھیلے کو آدھا ڈھکا رکھے۔

۳۔ روزانہ پانچ منٹ یا زائد تک آنکھ کو سورج کی دھوپ میں ہلا لیں۔ ۴۔ روزانہ پانچ منٹ آنکھوں کو ہتھیلی سے ڈھک کر بند رکھا کریں۔

عینک کیسے چھوڑی جائے؟ اگرچہ آخر کار بلا عینک کے رہنا ہی بہتر ہے۔ لیکن عینک کے عادی کو اس کا استعمال دفعتاً یا ایکا ایکی اس وقت تک نہیں چھوڑنا چاہیے جب تک کہ عینک کے بجائے کسی دوسری چیز سے کام نہ لیا جائے۔ وہ دوسری چیز یہ ہو کہ آنکھوں پر جو دیرپا مسلسل بار ان کے غلط استعمال کی وجہ سے عرصۂ دراز سے ڈالا جا رہا ہے اسے ترک کیا جائے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ آنکھوں کو کافی آرام دیا جائے۔ ڈھیلا چھوڑنے کے طریقوں سے کام لیا جائے اور ان کے صحیح استعمال کی عادت ڈالی جائے۔ اگر ان سادہ قدرتی طریقوں کی مشق باقاعدگی اور مستقل مزاجی کے ساتھ کچھ عرصے تک جاری رکھی جائے تو عینک سے نجات حاصل ہو سکتی ہو۔

ورزش

ریڑھ کی ہڈی کی ورزشیں

آج یہ حقیقت کسی بھی صاحبِ علم سے پوشیدہ نہیں ہے کہ کسی حصۂ جسم میں اگر اعصاب خراب ہونے لگیں تو اس سے عصبی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتا اور کسی حصۂ جسم کی عصبی شاخوں میں انحطاط و تنزل اسی وقت واقع ہوتا ہے جب حرام مغز کا دو ہو جاتا ہے۔

گولڈ تھاٹ کہتا ہے کہ "حرام مغز کے دورانِ خون کی صحت زیادہ تر اس پر موقوف ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے عضلات تن کر رہے ہوں"۔ گویا اگر ریڑھ کی ہڈی کمزور ہے تو حرام مغز کا دوران خون بھی لازمی طور پر درست نہ ہوگا اور اسی سے عصبی نظام میں واقع ہو جائے گا۔ اس سے ثابت ہوا کہ عصبی نظام کی تن درستی کا دارومدار اس پر منحصر ہے کہ ہماری ریڑھ کی ہڈی بالکل تن درست کے عضلات کی بھی نشو و نما ہوتی رہے۔

معمولی عام ورزشیں جو لوگ جسمانی صحت کے لیے کرتے ہیں ان کا کچھ زیادہ اثر ریڑھ کی ہڈی پر نہیں پڑتا۔ اس لیے ہم چاہتے دو ایسی ورزشیں ناظرین ہمدرد صحت کے لیے پیش کردیں جو ریڑھ کی ہڈی کے لیے مخصوص ہیں۔

ورزش ۱:۔ فرش پر اس طرح بیٹھیے کہ آپ کی دونوں ٹانگیں آگے کی جانب پھیلی ہوئی ہوں اور سخت زمین سے "جڑی" ہوتی ہوں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ آگے کی جانب کو جھکائیے یہاں تک کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگو لیں۔ پھر سر کو مزید آگے کی جانب جھکائیے یہاں تک کہ آپ کی پیشا چھونے لگے۔ اگر آپ ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے پنجوں کو یہ پوزیشن آسانی کے ساتھ حاصل ہو جائے گی۔ پھر دونوں گھٹنوں جو خلا ہوتا ہے اپنا سر اس پر لٹکا دیجیے، اور اس پوزیشن کو کچھ دیر یعنی ایک آدھ منٹ قائم رہنے دیجیے۔ دیکھیے شکل نمبر (۱) یہ ورزش نہیں ہے۔ تقریباً ہر شخص اسے کرسکتا ہے۔ بہر حال اگر بڑی عمر کے لوگ اسے شروع میں اچھی طرح انجام نہ دے سکیں تو ہمت نہیں روز کرتے رہنے سے کچھ ہی دن میں جسم میں مطلوبہ لچک پیدا ہو جائے گی۔

اگر آپ جھکتے وقت سانس باہر نکالیں گے تو اس سے آپ اس ورزش میں کم دشواری محسوس کریں گے۔ آپ شکل ۱ کو ہوگا کہ اس ورزش میں ریڑھ کی ہڈی پوری طرح کھنچ جاتی ہے اور ایک طرح کی کمان کی شکل بن جاتی ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ کے تمام عضلات میں لچک پیدا ہوتی ہے جو کسی دوسرے طریق سے ہو ہی نہیں سکتی۔

اس ورزش سے ریڑھ کی ہڈی کو جو فائدہ پہنچتا ہے وہ تو پہنچتا ہی ہے، آنتوں کی اصلاح بھی بڑی حد تک ساتھ کے ساتھ ہو پھر یہی نہیں بلکہ خون کا دباؤ بھی صحیح حالت پر قائم رہتا ہے اور اس کا اثر تنفس اور نبض پر بھی نہایت اچھا پڑتا ہے۔

ورزش نمبر ۲

اس طرح بیٹھیے کہ بائیں پاؤں کی ایڑھی مقعد اور فوطوں کے درمیان جو سیون ہوتی ہے اسے دبا رہی ہو اور بائیں ٹانگ کو

طرح ٹکا رہنے دیجیے کہ گھٹنہ نہ اٹھے۔ جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ پھر دائیں ٹانگ کو اٹھائیے اور بائیں ٹانگ کی ران پر لاکر ٹکا دیجیے۔ اس طرح کہ دایاں گھٹنہ بائیں ہاتھ کی بغل میں آجائے دیکھیے شکل ۳۔

اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں ٹانگ کا پنجہ پکڑیے جس طرح کہ شکل نمبر ۳ میں دکھایا گیا ہے اور پھر دائیں جانب بالائی حصہ جسم کو اتنا موڑیے کہ دایاں ہاتھ بائیں ٹانگ کے کولھے اور ران تک پہنچ جائے۔ گردن تھوڑی سی دائیں شانے کی جانب رہے گی۔ شروع میں دھڑ کو اس طرح ۴۔ ۵ مرتبہ موڑیے۔ پھر ٹانگ بدل کر پہلے اگر دائیں جانب مڑ رہے تھے تو اب بائیں جانب مڑیے اور وہی تمام حرکات کیجیے جو دوسری طرح کر رہے تھے۔ یہ دونوں ورزشیں ۱۰۔۱۰ منٹ تک کی جا سکتی ہیں۔

اس ورزش کے فائدے یہ ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی میں اگر کچھ ٹیڑھ آگئی ہو تو وہ اس سے نکل جاتی ہے۔ پیڑو کے علاقہ میں اگر تکلیف ہو تو وہ جاتی رہتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے تمام عضلات ان دونوں ورزشوں سے نشوونما پاتے ہیں۔

قدرت کی حسین قندیلیں ——— جگنو

عام لوگوں کا خیال ہے کہ جگنو زمین پر اپنی روشنی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ بعض اوقات یہ صورت بھی پیش آتی ہے لیکن عموماً جگنو کسی پتے یا گھاس کے پتے پر چڑھ کر اپنے جسم کو اس طرح موڑتا ہے کہ اس کا وہ بالائی حصہ جس میں چمک ہوتی ہے اوپر کی طرف ہو جاتا ہے اور دوسرے جگنو جو اس سے بلندی پر اڑ رہے ہوتے ہیں اس روشنی کو دیکھ لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ برسات کی اندھیری راتوں میں جگنو کے چمکنے کا منظر حسین اور دلکش ہوتا ہے لیکن بہت سے سیاحوں کا بیان ہے کہ یہ منظر حسن اور دلکشی میں کسی طرح بھی جگنوؤں کے رقص کے اس منظر کا مقابلہ نہیں کر سکتا جو منطقہ حارہ کی تاریک راتوں میں نظر آتا ہے۔ ان کا بیان ہے کہ منطقہ حارہ کی تاریک راتوں میں درختوں کی صدہا چھوٹی چھوٹی مشعلیں چمکتی ہوئی معلوم ہوتی ہیں اور کبھی کبھی تو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد نہایت مرتب اور منظم انداز میں پہلے ایک درخت چمک اٹھتا ہے اور ابھی اس کی روشنی ختم نہیں ہونے پاتی کہ دوسرے درختوں پر روشنی اور تاریکی کا یہی سلسلہ قائم ہو جاتا ہے۔ پھر یہ سلسلہ اس قدر مکمل ہوتا ہے کہ کسی جگنو کے جسم سے روشنی کی ایک کرن بھی بے وقت اور بے موقع ظاہر نہیں ہوتی۔

اس سلسلے میں روسی سیاح آرسینف نے سائبیریا کے جگنوؤں کے متعلق ایک بہت ہی دلچسپ واقعہ کا ذکر کیا ہے۔ اس نے اپنے سفرنامے میں لکھا ہے کہ "ہوا بند تھی اور رات گرم لیکن اس عالم میں مجھے جو حسین منظر دیکھنے کا موقع ملا اس نے مجھے مچھروں وغیرہ کی تکلیف سے بھی بے خبر بنا دیا۔ میں نے دیکھا کہ فضائے بسیط میں بے شمار پتنگے چمک رہے ہیں۔ یہ ہمارے وطن کے مشرقی حصہ کے جگنو تھے اور بطور تفریح اپنی چمک دمک کا مظاہرہ کر رہے تھے۔" اس کے بعد آرسینیف نے لکھا ہے کہ "کہا جاتا ہے کہ جب روسی نو آبادکار پہلی بار سرزمین سائبیریا میں گئے اور اس ٹمٹماتی ہوئی روشنی کو دیکھا تو انھوں نے خوف زدہ ہو کر اپنی رائفلوں سے اس روشنی پر گولیاں چلائیں اور خوف و دہشت کی وجہ سے بھاگ کھڑے ہوتے لیکن جس طرح جادو کی چھڑی کو جنبش دینے سے آن کی آن میں کوئی شے غائب یا نمودار ہو جاتی ہے اسی طرح جگنوؤں کی یہ روشنی بھی دفعتاً گل ہو گئی اور چند لمحات کیلئے ہر طرف کامل تاریکی ہو گئی لیکن پھر کسی جھاڑی میں ایک ننھا سا چمکا اور آدھے ہی منٹ میں فضا ازسرنو ان ٹمٹماتی ہوئی بے شمار شمعوں سے روشن ہو گئی۔"

یہاں یہ بیان کر دینا بھی دلچسپی کا باعث ہو گا کہ قدرت نے اس زندہ روشنی میں آرپار ہونے کی قوت بھی بہت زیادہ دی ہے۔ چنانچہ حیوانی روشنی کے ایک ماہر مستند ڈاکٹر ہاروے کا بیان ہے کہ "ایک مرتبہ جب وہ کیوبا میں جگنوؤں [illegible] کر رہے تھے کہ انھیں تاریکی میں چمکتا ہوا ایک مینڈک نظر آیا اور جب قریب پہنچ کر اس مینڈک کا معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ اس نے بہت سے جگنو [illegible] اس کے جسم میں وہی چمک رہے تھے۔"

جنوبی امریکہ میں اس زندہ روشنی سے فائدہ بھی حاصل کیا جاتا ہے [illegible] کو بڑی تعداد میں پکڑنے کے بعد انھیں جالی دار بوتلوں میں بند کر کے [illegible] لٹکا دیا جاتا ہے۔ کوسٹاریکا کے مقامی باشندے جگنوؤں کو تاگے [illegible] ہار بناتے ہیں اور ان سے اپنے لباس کو سجاتے ہیں اور جنوبی امریکا میں عورتیں [illegible] کو چھوٹی چھوٹی جالی دار تھیلیوں میں بند کر کے انھیں اپنے بالوں میں [illegible] جب یہ جگنو چمک چمک کر ادھر ادھر رینگتے ہیں تو یہ منظر بہت حسین معلوم [illegible]

اس میں شک نہیں کہ معمولی جگنو بھی روشنی کا حامل ہوتا ہے لیکن منطقہ [illegible] کے جگنو کی روشنی کے مقابلہ میں عام جگنو کی روشنی ایک معمولی چنگاری کی [illegible] زیادہ حیثیت نہیں رکھتی۔ چنانچہ منطقہ حارہ کے نر جگنو کے سر پر دو [illegible] شمعیں نصب ہوتی ہیں جو دن میں بھی روشن رہتی ہیں۔ پھر یہ روشنی [illegible] ہوتی ہے کہ اگر ایک نر جگنو کو پکڑ کر اخبار کے قریب تھام لیا جائے تو [illegible] آسانی کے ساتھ پڑھا جا سکے گا۔ اس لیے شمالی امریکا کے بعض [illegible] پسندوں نے اس کرم شب تاب کو "فورڈ بگ" کا نام دیا ہے۔

گرم خطے کی مذکورہ بالا شمعوں میں سب سے زیادہ حیرت انگیز [illegible] چند انگشت لمبا ایک کیڑا ہوتا ہے جس کے جسم میں دونوں طرف [illegible] سفید روشنیوں کی قطاریں نصب ہوتی ہیں۔ اس کی دم میں [illegible] روشنی چمکتی رہتی ہے اور اس کے ماتھے پر دو سنہری روشنیاں ٹمٹماتی ہیں اور جب یہ کیڑا گھاس اور جھاڑیوں کے درمیان رینگتا ہے تو [illegible] کی ریل گاڑی کے ڈبوں سے مشابہ معلوم ہوتا ہے اور اسی لیے اسے [illegible] گاڑی" کہا جاتا ہے۔

آسٹریلیا میں اسی قسم کا ایک اور روشن کیڑا پایا جاتا ہے۔ یہ کیڑا [illegible] میں رہتا ہے اور اس کے جسم میں روشنی کی خوبصورت قطاریں ہوتی

ہوائی انیسہ (ایر ہوسٹیس)

خدمت اور لگن کے لیے صنفِ نازک کے سامنے اب تک عمل کا خا صا
بدن رہا ہے۔ لیڈی ڈاکٹر، لیڈی پرنسپل، لیڈی ٹیچر، لیڈی سیکرٹری
بنین لیڈی سپرڈنٹ، لیڈی انسپکٹر، لیڈی کنڈکٹر، لیڈی ٹائپسٹ
زس، لڈ وائف (قابلہ)، ہزنٹ گھر کی ملکہ) اور خدا جانے کیا کیا ذرائع
ب عورتوں کے لیے مخصوص ہیں جو قابلیت اور موزونیت کے لحاظ
ن انھیں حاصل ہوتے رہے ہیں۔

لیکن اب آسمان کی بلندیوں سے ایک اور نئی دلچسپ خدمت قابل
مزاج لیڈیوں کو دعوت شرکت دے رہی ہے۔ یہ نئی خدمت "ایر
ن" (ہوائی انیسہ) کی ہے۔ مگر یہ خدمت کوئی پھولوں کی سیج نہیں۔
نت طلب اور صبر آزما منزل ہے، کیوں کہ اس کے کامیاب سرانجام
یک سیاست دان، مزاج شناس، نفسیات دان، رہنما و نگراں نیز ق
زس کی مشترک صفتیں کام میں لانی پڑتی ہیں۔

بات یہ ہے کہ ہوائی انیسہ کو ایک ہی اڑان میں مختلف مزاج و مذاق
ساٹھ ستر مسافروں سے واسطہ پڑتا ہے اور ہوائی انیسہ کو ان سب
ن سے ہر ایک سے خوبی و خوش اسلوبی کے ساتھ نمٹنا پڑتا ہے۔ ایسی
ض ظاہری رنگ و روغن سے کام نہیں چل سکتا۔ حسن صورت سے
ن سیرت، عملی قابلیت اور مضبوط کردار کی ضرورت ہوتی ہے۔
لیے انیسہ میں خوش اخلاقی، سلیقہ مندی، چترائی اور فراست کے
بط و تحمل کا ہونا ضروری ہے، اگر اس میں یہ بنیادی صفات موجود
قررہ نصاب تربیت سے اس میں دماغی توازن، خود اعتمادی
ں کی معقول انجام دہی کی صلاحیت و قابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔
ت ہیسٹن (مڈل سیکس) کی تربیت گاہ میں ہر انیسہ کو کم از
ہفتوں کا سخت نصاب طے کرنا پڑتا ہے۔ یہاں اسے کھانا پکانے
ساتھ دسترخوان چننے اور کھانا اور مشروبات باقاعدگی کے
ہ کرنے کی تعلیم و تربیت دی جاتی ہے۔ سرکاری سندوں، سفر
ل اور راہداری کے اجازت ناموں، محصولات کے پرمٹوں
ے تبادلوں، جغرافیائی راستوں، حفاظت سامان کے طور طریقوں،
اولین طبی امداد اور بہبود اطفال کے گُروں اور سب سے زیادہ مسافروں
کی نفسیات جیسے پیچیدہ اور زنگا رنگ مباحث و معاملات کے
سربستہ رازوں سے اسے روشناس کیا جاتا ہے۔ اس تفصیل سے
واضح ہوگا کہ ہوائی انیسہ کی خدمت بچوں کا کھیل یا محض تفریحی گلگشت
نہیں بلکہ اس میں ذمہ دارانہ طور پر ٹھوس کام کرنا پڑتا ہے۔

اس تربیت کے بعد بتدریج تجربہ سے اس کی کارکردگی بڑھتی
جاتی ہے اور جیسا کہ ہر کام میں ہوتا ہے تجربہ سب سے بڑا معلم ہے، اکثر
ہوائی انیسہ کو بوڑھے اور بیمار مسافروں کی نگرانی کرنی پڑتی ہے۔ حاملہ
عورتوں کو سنبھالنا پڑتا ہے۔ کبھی بچوں اور سکول کے تنہا جانے
والے لڑکوں کی حفاظت و نگہداشت کرنی پڑتی ہے۔ گاہے ما ہے
اندھوں اور لنگڑے لولوں کی منتقلی کی ذمہ داری بھی اٹھانی پڑتی ہے۔
شاذ حالات میں انعامی مقابلوں کے پرندوں، کبوتروں وغیرہ کی دیکھ بھال
کا موقع بھی آ جاتا ہے۔

یہ حالات زیادہ تر برٹش اور سیز ایرویز (B.O.A.C)
کی ہوائی سروس پر منطبق ہیں جس میں ۲۱ سال سے ۳۵ سال کی عمر تک
داخلہ ہو سکتا ہے۔ ابتدائی تنخواہ ۸۰ روپے فی ہفتہ اور پروازی الاؤنس
۲۷ روپے فی ہفتہ ہے۔ مزید برآں سمندر پار اڑان کا الاونس اور
گزارہ خرچ علیحدہ دیا جاتا ہے۔ یونی فارم کمپنی کی طرف سے مفت
دیا جاتا ہے اور بعض دوسری سہولتیں بھی ہیں۔

ایک تجربہ کار ہوائی انیسہ جینی گارڈن، جو گزشتہ شاہی
پرواز میں کینڈا تک پیش خدمت رہی، اپنی کامیابی کا راز یہ بتاتی ہے
کہ محض کام کی نوعیت سے واقفیت کارآمد نہیں ہوتی، بلکہ اپنے
فرائض کا سلیقہ مندی کے ساتھ انجام دینا مقدم ہے۔ اگر سلیقہ مندی
سے کام کیا جاتا ہے تو ہوائی انیسہ اپنے ماحول سے فرحت حاصل
کرتی ہے اور محسوس کرتی ہے کہ ؎

ہے ہوا میں شراب کی تاثیر
بادہ نوشی ہے "باد پیمائی"

بین الاقوامی طیورستان دنیا کا ایک سب سے بڑا چڑیا گھر، ”ایوی فا

ایوی فانہ دنیا کا ایک سب سے بڑا چڑیا گھر، ایک کاروباری ڈچ (باشندہ ہالینڈ)
کے شوقیہ تصور کی حقیقی تعبیر ہے۔ چند سال پہلے من چلے کو اپنے باغ میں چند مور رکھنے
کا خیال پیدا ہوا۔ اس خیال نے جلد ہی حقیقت کی صورت اختیار کر لی اور اب اس
کا یہ باغ ایک بین الاقوامی طیورستان بن گیا ہے جو یورپ کی ایک قابل دید طیوری نمائش گاہ ہے۔

آج اس چڑیا گھر کے وسیع میدانوں میں تقریباً چار سو قسموں کے چار ہزار سے
زائد پرندے رہتے ہیں جو ساری دنیا کے مختلف ملکوں سے لا کر یہاں جمع کیے گئے ہیں۔
اس پردار آبادی کی سکونت کے لیے عجیب و غریب طرز کے سینکڑوں مکانات موجود ہیں
جن کے درمیان بہتے ہوئے پانی کی نہریں جاری ہیں جن پر بھانت بھانت کے
درخت سایہ ڈال رہے ہیں اور مختلف پرندوں کے لیے ان کے مخصوص مطلوب
مرغوب حالات و ماحول کے سین نظر آتے ہیں۔ بعض مقامات پر ڈچ ساخت کی
پن چکیاں (ہوائی چرخیاں) لگی ہوئی ہیں۔ پانچ ایکڑ زمین کے رقبہ پر ایک ”گلاب
پوش“ گاؤں جاذب نظر ہے جس پر گلاب ہی گلاب پھیلے ہوتے ہیں جن میں قسم
قسم کے رنگا رنگ پھول لگتے ہیں۔ ایک بڑا آبشار بڑی بلندی پر سے ہر گھنٹے تین
سو ٹن پانی نیچے گراتا رہتا ہے جو رنگ برنگ روشنیوں سے جگمگاتے ہوئے ایک چشمے
پر بہہ کر آتا ہے اور بعض گرم ممالک کے پرندوں کے لیے ان کے گرم اور روشن دیس کا
قدرتی ماحول پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سارے خطہ میں چھوٹے چھوٹے تالاب جابجا بنے ہوتے ہیں اور ایک تالاب
تو اتنا بڑا ہے کہ اس میں مختلف قسموں کی تقریباً پانچ لاکھ مچھلیاں رہتی ہیں۔ اس
تالاب میں ماہی خور پرندے بطخیں رہتی ہیں جو چہلیں کرتی تیرتی پھرتی یا شکار
کرتی رہتی ہیں۔ پاس ہی راج ہنس ناز و انداز سے ٹہلتے نظر آتے ہیں اور ان
قازوں کے لیے ان کے تیرنے کے جداگانہ مخصوص حوض ہیں۔

یہ چڑیا باغ محض سیاحوں کی دلچسپی کے لیے ایک تماشہ گاہ ہی نہیں
ہے بلکہ ایک نہایت نفع بخش کاروباری اور تجارتی ادارہ بھی ہے جس میں
نہایت ہوشمندانہ طریقہ سے زرِ کثیر صرف کیا گیا ہے۔ اس کے مالک جیراڈ
ڈوانڈن برنک نے اب تک اس پر تقریباً ....9 روپے صرف کر دیے ہیں اور
آئندہ سال وہ اسے بڑھا کر اس کی ترقی کے لیے اس رقم کو دگنی کر دینا
چاہتا ہے۔

ہر ماہ یہاں پرندوں کی نہایت نادر قسموں کے بہت سے قیمتی نمونے
پیدا ہو کر فروخت کے لیے تیار رہتے ہیں جنہیں دنیا بھر کے خانگی اور سرکاری
نمائش گاہیں چڑیا خانے اور سائنس کے ادارے بڑے ذوق و شوق [illegible]
بڑے داموں پر ہاتھوں ہاتھ حاصل کر لیتے ہیں۔

اس چڑیا گھر کے مختلف شعبوں کا انتظام مختلف [illegible]
ہیں۔ ایک ماہر طیوران سب کی نگرانی کرتا ہے۔ کم از کم ساٹھ [illegible]
یہاں کے ناز پروردہ نازک دماغ طیوری باشندوں کی [illegible]
پینے کا انتظام کرتے ہیں اور یہ انتظام ہر حالت میں باقاعدہ [illegible]
پیمانہ پر کیا جاتا ہے۔

اس چڑیا گھر کا ایک خاص طیوری شفاخانہ ہے اور [illegible]
الگ رکھنے کے لیے ایک قرنطینہ کا بھی انتظام ہے جس کی [illegible]
وقتاً فوقتاً حکومت کے ناظر کرتے رہتے ہیں اور اس بات [illegible]
چوکس رہتے ہیں کہ بیرونی ممالک سے آنے والے پرندے [illegible]
مرض نہ لانے پائیں۔

پرندوں کی اس نوآبادی کی ایک عجیب و نادر چیز [illegible]
انتظام ہے جو اس وسیع رقبہ پر رات کو دن بنائے رکھتا ہے [illegible]
یہاں آنیوالے تمام سیاح پرندوں کو رات کے وقت [illegible]
بود و باش اور ان کے ماحول میں دیکھ سکتے ہیں۔

سبزہ زار کے وسیع میدان میں ایک فرحت گاہ [illegible]
ہے جہاں آپ کھانا کھاتے یا چائے نوشی کرتے ہوئے [illegible]
پرندوں کے قدرتی نغموں سے سکون و سرور حاصل کر سکتے [illegible]

اگرچہ اس چڑیا خانہ کا ابتدائی منصوبہ محض دو [illegible]
شروع ہوا لیکن اس کے مالک کی تجارتی فراست و [illegible]
رفتہ رفتہ ترقی دیکر اس قدر بڑھا دیا کہ اب یہ دنیا کا [illegible]
بڑا بین الاقوامی چڑیا گھر بن گیا ہے جہاں دنیا بھر کے شوقین [illegible]
کے سائنس دان تسکین شوق یا تحقیق کا سامان حسب [illegible]
ہیں۔ ان کے منافع کا اندازہ اس سے کیا جاتا ہے کہ اس [illegible]
بدولت چار دوسرے بڑے کاروبار بھی بہ سہولت چل رہے ہیں۔
مسٹر وانڈن برنک کے ایک خیالی تصور کی جیتی جاگتی تعبیر [illegible]

چھپا دستِ ہمت میں زورِ قضا ہے
مثل ہے کہ ہمت کا حامی خدا ہے۔

استقرارِ حمل کی ایک نئی تدبیر

زن و شوہر کے جنسی تعلقات کے ذریعہ دونوں کے مادۂ تولید کے
تصال کو "استقرار حمل" کہتے ہیں۔ زن و شو کے جنسی تعلقات کا یہ نتیجہ
ت برآمد ہوتا ہے جب کہ دونوں کے مادۂ تولید طبعی حالت میں ہوں اور
ں سے کسی کے اعضاءِ تناسلہ میں کسی قسم کا نقص نہ ہو۔ اگرچہ فریقین
ے۔ یک میں بہت سے عضوی اور فعلی نقائص عدم استقرار حمل کا موجب
ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے ایک بڑا نقص فم رحم کی تنگی یا بندش بھی ہے جس کے
ث جرثومہ ہائے منی رحم میں داخل ہو کر بیضہ انثی کو بارآور نہیں کر سکتے اور
کا کوئی تدارک سوائے عملی جراحی کے نہیں سمجھا جاتا۔

ہم حکیم علی احمد صاحب منڈی صادق آباد بہاول پور کے شکر
ہیں جنہوں نے اس بارے میں اپنے تجربات بیان کر کے معالجین اور
ت مند اصحاب کی رہنمائی کی ہے اور ایسی تدبیر بتائی ہے جس پر عمل کر کے
دا نقص کے باعث اولاد سے محروم حضرات اپنا مقصود حاصل کر سکتے
صاحب موصوف کی تحریر معمولی ترمیم کے بعد ذیل میں درج ہے۔

"سنہ ۱۹۳۰ء کا واقعہ ہے جب کہ میں لاہور میں مقیم تھا۔ ایک شخص میرے
پاس آیا اور اس نے بتایا کہ میری شادی کو سات سال ہو چکے ہیں لیکن اب
تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ اہلیہ کو ایام کھل کر نہیں آتے۔ صرف تین روز
معمولی داغ لگتا ہے۔ بہت علاج کرائے۔ لیکن افسوس ناکامی کے سوا
کچھ نہ آیا۔ اب مایوس ہو گیا ہوں۔ میں نے مریض کے تمام حالات سننے
کے بعد فیصلہ کیا کہ جنسی تعلقات کے وقت فم رحم نہیں کھلتا لہذا مادۂ تولید
اندر نہیں پہنچتا اور یہی وجہ ہے کہ استقرار حمل نہیں ہوتا۔ اگر کسی ترکیب سے
مادۂ تولید کو رحم کے اندر داخل کر دیا جائے تو استقرار حمل ممکن ہے
یہ سوچ کر میں نے مریض کو مشورہ دیا کہ وہ بازار سے شیشہ کی پچکاری
لے جو عموماً سوزاک میں پچکاری کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔
خریدتے وقت پچکاری کے باریک سرے کو اچھی طرح دیکھ لیا جائے مبادا
اس کا باریک سرا غیر ہموار ہو اور وہ جسم میں چبھ کر جریان کا سبب ہو جائے
پھر اس کو میں نے بتایا کہ جنسی تعلقات کے بعد تم اپنی اہلیہ کو اسی وضع پر
رہنے کی ہدایت کرو اور اس خالی پچکاری کو مہبل میں داخل کر کے پچکاری کی ڈنڈی
کو باہر کی طرف کھینچو۔ ایسا کرنے سے تمہارا مادۂ تولید جو مہبل کے اندر ہنوز موجود
ہوگا پچکاری کے اندر بھر جائیگا۔ احتیاطاً اس کو باہر نکال کر دیکھ بھی لو لیکن
یہ واضح رہے کہ یہ عمل بعد فراغت جس قدر بھی جلد ممکن ہو کیا جائے ورنہ مادۂ تولید
مہبل سے خارج ہو کر ضائع ہو جائیگا۔ اب جبکہ پچکاری میں مادۂ تولید بھر لیا گیا
ہے اپنے بائیں ہاتھ کی انگشتِ شہادت اور درمیانی انگشت (جنکو صابون سے
دھو کر پہلے ہی سے صاف کر لیا ہو) کو مہبل میں داخل کر کے فم رحم کی تلاش کرو
جو کہ بڑی سپاری کے مانند ایک ابھار کی صورت میں محسوس ہوگا۔ اب دائیں ہاتھ سے پچکاری کو
مہبل میں داخل کر کے اس کا باریک سرا فم رحم کے اندر پہنچا دو اور پچکاری کی ڈنڈی
کو دبا دو۔ ایسا کرنے سے پچکاری میں بھرا ہوا مادۂ تولید رحم کے اندر پہنچ جائیگا۔
اس شخص نے میری ہدایت پر عمل کیا اور اس کا نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ اسکی اہلیہ کو استقرار
حمل ہو گیا! البتہ دوران حمل میں ان کو نسبتاً زیادہ تکلیف دہ عوارض سے سابقہ
پڑا اور خدا کے فضل و کرم سے ٹھیک نو مہینے کے بعد وقتِ مقررہ پر وضع حمل ہوا۔
زچہ اور بچہ دونوں محفوظ رہے اور نرینہ اولاد کو دیکھ کر ان کے دل غیر معمولی مسرت
سے معمور ہو گئے۔ خدا کی قدرت اس کے بعد ہر دو خود بخود استقرار حمل ہوتا رہا۔
دورانِ حمل میں کوئی غیر معمولی تکلیف نہیں ہوتی اور بچے تندرست و توانا پیدا ہوئے۔

پچھلے سال ضلع نوابشاہ سندھ کے ایک شخص نے بتایا کہ میری شادی کو پانچ
سال ہو چکے ہیں لیکن ابتک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ کھلکر حیض نہیں آتا۔ صرف
ایک دو روز معمولی طور پر آکر رک جاتا ہے۔ دو سال قبل زنانہ ہسپتال میں معائنہ
کرایا تھا انھوں نے فم رحم کو بند بتایا تھا جس کا آپریشن بھی کیا گیا تھا اسکے
بعد صرف ایک بار تین روز معمولی حیض جاری رہا مگر پھر وہی حالت ہو گئی۔

"اس شخص کو بھی میں نے وہی تدبیر بتائی جو لاہور کے مریض کو بتائی تھی! اب مجھے
اطلاع ملی ہے کہ اس کے ہاں بھی لڑکی پیدا ہو چکی ہے جو بحمداللہ تندرست و توانا ہے۔

"اب میں تمام طبابت پیشہ حضرات کی خدمت میں رسالہ ہمدرد صحت کے ذریعہ آج
پہلی مرتبہ اپنا تجربہ پیش کر رہا ہوں۔ امید ہے کہ وہ بھی ضرورتمند اصحاب کو مشورہ دے کر
ان کی دلی مراد پوری کریں گے۔"

اگرچہ حکیم صاحب موصوف کی بیان کردہ تدبیر فم رحم کی تنگی کے لیے مخصوص ہے۔
لیکن ہمارے نزدیک یہ تدبیر ان حالات میں بھی کارآمد ہو سکتی ہے جب کہ مرد اپنی جنسی
کمزوری کے باعث فعل مباشرت کو اس حدت تک انجام نہ دے سکے کہ جس سے فریق ثانی پوری
طرح محظوظ ہو اور فم رحم کشادہ ہو جائے یا ذکی الحس واقع ہوتی ہو اور اس وجہ سے رحم
کا منہ نہ کھل سکے۔ بہرحال اس قسم کے "عملیہ" میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے خصوصاً پچکاری صحیح اور مضبوط ہونی چاہیے۔

طنزیات

خوش باش اَحدی اور خوش وقت پوستی

آجکل دنیا میں چاروں طرف "کام کام" کی پکار ہے اور لوگوں نے کام کو بڑھا چڑھا کر سائنس کا درجہ دے دیا ہے۔ مرد و عورت، جوان بوڑھے بچے سب مارے کام کے دبے جارہے ہیں، پسے جارہے ہیں، گھٹے جارہے ہیں۔ اس حالت میں کسی "بیکام" خوش وقت پوستی سے دوچار ہونا بڑی خوش بختی ہے۔

اس کی بے فکری، اس کی "چہ غم" والی مسکراہٹ، اس کی آسودہ مزاجی اور سب سے زیادہ اس کا بے تکلف انداز ہمارے دل کی بے چینیوں کو دور کرتا، ہمارے اندرونی تلاطم و طوفان کو ٹھنڈا کرتا اور ہمیں دو گھڑی سکون و اطمینان کی راحت بخشتا ہے۔ اب ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ اس کام کی دیوانی دنیا کا اتنا تیز دوڑنے کی آرزو ہمارا ایک خبط ہے اور ہماری مجنونانہ تگ و دو بالکل بے کار سراسر "سعی لاحاصل" ہے۔

درحقیقت خوش وقت و خوش گزر پوستی زندگی کی سچی سمجھ بوجھ رکھتا ہے۔ اس کی دانائی، اس کی معاملہ شناسی ایسی صفات ہیں جن سے کام کے متوالے دنیاداروں کو سبق لینا چاہیے۔ وہ زندگی کو ایک مختصر اور وقتی چیز سمجھتا ہے، جسے جوڑ جوڑ کر جمع نہیں کیا جاسکتا، نہ آئندہ نسل میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔ وہ خوب جانتا ہے کہ جو چیز موجود ہے وہی اپنی ہے۔ جو اس وقت حاصل ہے وہی فائدہ اٹھانے کے قابل ہے۔ اسی واسطے آپ اسے ہمیشہ ہشاش بشاش اور خوش و خرم پائیں گے۔ وہ ہر وقت ہر چیز سے لطف اٹھاتا، مزا حاصل کرتا ہوا بے لگام خوش کام رہتا ہے۔ اسے نہ ماضی کا علم ہے، نہ مستقبل کا خطرہ۔ جو کچھ حاضر موجود ہے اس سے وہ جی کھول کر، جی بھر کر بہرہ اندوز ہوتا ہے۔ کتنی ہی مشکلات پیش آئیں اسے ذرا غم نہیں۔ اسے نہ کچھ جمع رکھنا نہ کچھ بٹور کر چھپانا ہے۔ اس کے لیے بہرحال خوب کھانا پینا دما دم خوش و خرم رہنا مقدم ہے۔ "کھاؤ پیو اور خوش رہو" اس کا اصولِ زندگی اور زندہ دلی اس کا رازِ زندگی ہے۔

یہ دلیل کہ وہ "غیر تعلیم یافتہ" بالکل لچر ہے۔ اگرچہ اس نے کسی نام نہاد تعلیمی ادارے میں رسمی تعلیم نہیں پائی، مگر دراصل وہ شہر بھر میں سب سے زیادہ تعلیم یافتہ اور تربیت یافتہ ہے کیوں کہ اس نے کھلے راستوں پر کھلے بندوں عملی طور پر علم حاصل کیا ہے۔ ان ہی راستوں میں اس نے ان رسمیات، تعصبات اور تکلفات سے نجات حاصل کی ہے جو اس کے ذہین ساتھیوں کے لیے جان ہو گئے۔ اب جبکہ اس نے پرتکلف ماحول چھوڑ کر آزادانہ [illegible] کی ہے، وہ جہاں چاہے اپنی بانسری بجا سکتا ہے۔ ہر چیز سے [illegible] سکتا ہے۔ بلا تکلف مختلف اقسام کے آدمیوں سے مل سکتا ہے جس سے جی چاہے ہنس بول کھل کھیل سکتا ہے، جہاں ملے سگرٹ [illegible] ہے، جب چاہے کھا پی سکتا ہے، آرام کر سکتا ہے۔ بلکہ بے غل و غش سو [illegible] ہے۔ اس کا خیال ہے کہ ایماندار، محنت پسند آدمی محض ایک ذہنی [illegible] ہے کیونکہ حقیقتاً ایسی کوئی شخصیت ہوتی ہی نہیں۔ وہ سمجھتا ہے کہ آدمی [illegible] لیے نہیں کرتا کہ کام کوئی اچھی چیز ہے بلکہ اس لیے کرتا ہے کہ کام کیے [illegible] چارہ نہیں۔ ضرورت اسے کام کرنے پر مجبور کرتی ہے اور جب کام کرتے برسوں گزر جاتے ہیں تو مشین کی طرح کام کرنا اور کرتے رہنا اس کی [illegible] میں داخل ہو جاتا ہے۔

ان تمام باتوں کے باوجود احدی پن کوئی کھیل نہیں۔ ہر شخص [illegible] یا پوستی نہیں بن سکتا اور کولھو کا بیل محنت پسند آدمی تو ہرگز [illegible] سکتا۔ محنت پسند دنیا میں خواہ کتنا ہی کامیاب ہو، وقت اسے گراں ہے۔ اس وقت بھی جبکہ وہ پیسے ڈھالتا رہتا ہے یا کھانا کھانے میں ہوتا ہے، وہ بے چین اور چڑچڑا رہتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ [illegible] خیالی محنت پسند آدمی سے ہمیشہ بھاگتی اور دور رہتی ہے۔ [illegible] لڑکیوں کی طرف کبھی التفات نہیں کرتا۔ صاف اور کھلی ہوا [illegible] لیے بے معنی چیز ہے۔ وہ چٹخی ہوئی خوش رنگ کلیوں یا بھیگی ہوئی رات سے لطف نہیں اٹھاتا۔ وہ ہمیشہ اپنے کام کا غلام بنا رہتا ہے۔ میز سے کبھی سر نہیں اٹھاتا، جھکا ہی رہتا ہے!

اگرچہ سمجھدار آدمی بظاہر ایسے کام کے کیڑے کی پھبتیاں [illegible] مگر دل ہی دل میں اس کی عرق ریزی اور پختہ مزاجی کی تعریف [illegible] لیکن ذرا سوچیے تو آپ ناولوں کے خوش مزاج و خوش اوقات [illegible] گردوں (مثلاً فسانۂ آزاد کے "خوجی" یا ڈکنس کے افسانہ کے بعض [illegible]) سے ہم دردی اور دل چسپی کیوں رکھتے ہیں، محض اس وجہ سے کہ:

شرارت اور بیکار باشی کے وہ آپ کو ہر حال میں خوش اور مطمئن اور بے پروا نظر آتے ہیں اور محنتی دین و دنیا کا کوئی روگ نہیں پالتے۔

کام اور محنت شاقہ کی یہ سب باتیں محض زبانی جمع خرچ ہی ہیں کوئی آدمی ایسا کوئی کام نہیں کرسکتا جس کے بغیر دنیا کا کام نہ چلے۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ بقراط، اقلیدس، غزالی، شکسپیر اور دنیا کی دوسری نام نہاد محنتی عظیم المرتبت ہستیاں پیدا نہ ہوتیں تو دنیا کا کوئی کام ذرہ برابر بھی رک سکتا؟ ایک لمحے کے لیے بھی نہیں رکتا، ہرگز نہیں رکتا۔ زندگی اور اس کی رو اسی طرح جاری رہتی، اس میں کوئی خلل یا فتور نہیں واقع ہوتا، کوئی خلا پیدا نہ ہو جاتا۔ چاند، سورج بدستور طلوع و غروب ہوتے، کسان اسی طرح ہل چلاتا رہتا، نفع اندوز تاجر چور بازاری سے نہیں چوکتا اور کتاب کا کیڑا طالب علم اپنا مطالعہ بند نہیں کرتا۔

پھر آپ کا محنتی آدمی خواہ کتنی ہی محنت کرے بالآخر وہ یہ دیکھ لیں گے کہ اسے اپنے پسینہ کا پورا ثمرہ نہیں ملا ہے۔ اگر بدقسمتی سے وہ اپنے کام میں ناکام ثابت ہوا ہے پھر تو وہ سر پکڑ کر بیٹھ جائے گا کہ ساری محنت اکارت اور عمر بھر کی کاوش و زحمت مفت برباد گئی!

ان ہی اسباب سے محتاط، احدی یا پوستی آدمی اپنی قیمتی زندگی کو ایسی پُرمشقت حوصلہ مندیوں اور بے نتیجہ خیالی اولوالعزمیوں میں رائگاں کرنا پسند نہیں کرتا! وہ کچھ کرتا ہی نہ دھرتا ہے۔ زندگی بہتی ہے اس کے ساتھ بہتا رہتا ہے۔ لہٰذا اگر آپ کسی آدمی کو لب دریا آپ ہی آپ مسکراتا ہوا مطمئن بیٹھا ہوا دیکھیں تو بلا تکلف اس کی خدمت میں حاضری دیجیے۔ اس سے ملاقات کیجیے۔ اس کی ہوشمندانہ باتیں سنیے۔ وہ آپ کے ساتھ سگریٹ نوشی کرے گا، بازار میں آپ کے داموں سے اپنی پسندیدہ چیزیں خریدے گا۔ اس کے ساتھ آپ دہ سیمیں کے نظارہ سے بحد لطف اندوز ہوں گے اور سب سے زیادہ یہ بات ہوگی کہ آپ اس کی دل نشیب گپ شپ اور ذہنی گفتگو سے بے انتہا محظوظ ہوں گے یہی وہ آدمی ہے جس کے بغیر دنیا کا کام نہیں چل سکتا اور پھر بھی اسے عام طور پر حقارت سے "احدی یا پوستی" کے ہتک آمیز نام سے یاد کیا جاتا ہے لیکن یاد رکھیے کہ ؎

زندگی زندہ دلی کا ہے نام
مردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

اور سب سے زیادہ زندہ دل ہمارا پوستی ہی ہے۔

یہ اڑنے والے سانپ جاوا اور ملایا میں پائے جاتے ہیں اور تمام دنیا کے سانپوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ یہ درخت پر رہتے ہیں۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ جب یہ اڑتے ہیں تو اپنے جسم کو پتلے چوڑے فیتہ کی طرح کر لیتے ہیں اور ایک درخت سے دوسرے پر کشتی کی طرح تیرتے ہوئے جاتے ہیں مگر جب زمین پر اترتے ہیں تو بل کھاتے ہوئے آتے ہیں۔

بچوں کی جنسی تعلیم

اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ انسان کی تہذیبی اور تمدنی ترقی میں اہم ترین کردار جنسی تعلقات نے ادا کیا ہے اور قدیم زمانہ سے اس وقت تک انسانی تاریخ میں جو امر مشترک پایا جاتا ہے وہ مرد اور عورت کا جنسی تعلق ہی ہے۔ اس کے باوجود بھی یہ مسئلہ ایک ایسا مسئلہ بھی ہے جسے کسی زمانہ میں بھی آنے والی نسلوں کو سمجھانے کی کوشش نہیں کی گئی جنسی تعلق کے مسئلہ کو ہمیشہ ایک خطرناک راز کی طرح چھپا کر رکھا گیا اور ہر دور میں بچوں کو اس مسئلہ سے ناواقف رکھنے ہی کو اخلاق کا اعلیٰ معیار سمجھا جاتا رہا۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی جبکہ انسان خود کو تہذیب اور ترقی کی انتہائی بلندیوں پر پہنچا ہوا تصور کرتا ہے جنسی تعلقات کے مقابلے میں اس کا دماغ متوازن نظر نہیں آتا اور آج بھی وہ اس سلسلے میں افراط و تفریط سے پاک ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔ بہرحال اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ اگر بچوں اور خصوصاً لڑکوں کو جنسیات کی مناسب معلومات بہم نہ پہنچائی جائیں تو وہ اس معاملے میں ناواقفیت کے باعث بے راہ رو بن سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں "برٹش سوشل ہائیجین کونسل" کے اعزازی سیکریٹری سر ڈرومنڈ شاکلز کی رائے یہ ہے کہ جس طرح بچوں کو زندگی کے دوسرے شعبوں کی ضروری معلومات بہم پہنچائی جاتی ہیں اسی طرح انھیں پندرہ اور اٹھارہ سال کی عمر کے درمیان زندگی اور معاشرہ میں جنسی تعلقات کی اہمیت کے بارے میں بھی کچھ نہ کچھ بتانا چاہیے۔

موصوف نے اس سلسلے میں اس خیال کا بھی اظہار کیا ہے کہ جنسی تعلقات اور مسائل کے متعلق جو معلومات بہم پہنچائی جائیں انھیں دو مراحل میں تقسیم کر دینا اور ان میں سے زیادہ اہم اور حقائق پر مبنی معلومات کو اس زمانہ میں بہم پہنچانا چاہیے جب لڑکا سن بلوغ کو نہ پہنچا ہو۔ اس زمانہ میں چوں کہ لڑکوں کی جنسی خواہشات خوابیدہ ہوتی ہیں اس لیے یہ معلومات ان کے جذبات میں ہیجان پیدا نہیں کر سکتیں اور اگر اس زمانہ میں ان کے روبرو جنسی مسائل کا ذکر کیا جائے تو وہ مستقبل میں تو ان کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں لیکن فوری طور پر ان کے اخلاق اور کردار کو متاثر نہیں کر سکتے۔

یہاں اس بات کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے کہ لڑکوں کے لیے سن بلوغ کے آغاز کا زمانہ ایک ہیجانی اور ہنگامی دور ہوتا ہے اور اس دور میں ان کے لیے اپنے جذبات، احساسات اور خواہشات پر قابو پا لینا بے حد دشوار ہو جاتا ہے۔ اس عالم میں کوئی دوسرا شخص ان کے خیالات اور اعمال میں توازن اور اعتدال پیدا نہیں کر سکتا اور اگر وہ بے راہ غلط کاری سے محفوظ رہ سکتے ہیں تو صرف اپنی ہی کوشش کی بدولت۔ اگر انھیں ان کی ذاتی زندگی اور معاشرہ کے ساتھ جنسی تعلقات کی کا کوئی علم نہ ہو تو ظاہر ہے کہ وہ بعض فطری تقاضوں کے ماتحت ان کے سلسلے میں غلط روی اختیار کر لیں گے۔ اس غلط روی کی بدولت ان کی ذات، ان کے خاندان اور پورے معاشرے کو جو نقصان پہنچے کی تمام تر ذمہ داری ان لوگوں پر عائد ہوگی جنھوں نے انھیں اس کے متعلق ضروری معلومات بہم پہنچانے سے گریز کیا تھا۔

اس بات کو تسلیم کر لینے کے بعد کہ بچوں کو سن شعور کی حدود داخل ہونے کے بعد ہی جنسی مسائل سے متعلق تھوڑی بہت معلومات بہم پہنچائی جانی چاہییں۔ قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کیا ہوں اور انھیں کس طرح بہم پہنچایا جائے؟ اس کا جواب دینا کچھ دشوار نہیں۔ اس سلسلہ میں بنیادی طور پر دو باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے یہ کہ بچوں کے دل میں یہ بات بٹھا دینی چاہیے کہ جنسی معاملات کا تذکرہ شرمی اور بداخلاقی کا مظاہرہ نہیں ہے۔ اور دوسرے یہ کہ جب وہ [illegible] میں کوئی سوال دریافت کریں تو انھیں اس کا جواب دیا جانا چاہیے ان کے شوق و تجسس کی تسکین ہو سکے۔ مثلاً جب کوئی کم سن بچہ اپنے بھائی یا بہن کو دیکھتا ہو تو قدرتی طور پر اس کے ذہن میں یہ سوال ہے کہ یہ بچہ کہاں سے آیا ہے اور بسا اوقات بچے والدین اور خصوصاً [illegible] یہ سوال کر ہی بیٹھتا ہے۔ ایسے موقعوں پر اگر اسے بتا دیا جائے کہ یہ بچہ تک ماں کے شکم میں رہتا تھا۔ ماں اس بچہ کی خبرگیری کرتی تھی اور [illegible] وہ عمر کے اس مرحلہ پر پہنچ گیا ہے جہاں پہنچ کر بچے شکم مادر سے باہر [illegible] بعد بھی زندہ رہ سکتے ہیں تو وہ شکم مادر سے باہر آ گیا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایک پانچ یا چھ سال کے بچے کو یہ جواب مطمئن کر سکتا ہے اور مشاہدہ ہے کہ بسا اوقات بچے ایسی باتوں کو بھول بھی جاتے ہیں لیکن اگر سوال کے جواب میں ان کے ذہن پر یہ اثر ڈال دیا جائے کہ انھوں یہ سوال کر کے کوئی گناہ اور جرم کیا ہے تو اول ان کے لیے [illegible]

دش کردینا مشکل ہو جاتے گا اور دوسرے اپنے سوال کا جواب پانے
بعد ان کے ذہن میں ایک کشمکش اور خلش پیدا ہو جائے گی اور چوں کہ
ترقی کے ساتھ ساتھ ان کے ذہن میں یہ خیال بھی پختہ تر ہوتا رہے گا
خاندان میں کسی بچے کے یکایک آجانے کے متعلق کوئی سوال کرنا والدین
شتہ داروں کی ناراضگی کو دعوت دیتا ہے' اس لیے وہ اپنے شوق و
س کو تسکین دینے کے لیے ایسے وسائل اختیار کرنے پر مجبور ہو جائیگا
سے غلط راہ پر ڈال سکتے ہیں ۔

چوں کہ آجکل مدارس میں ابتدا ہی سے بچوں کو علم حیات کی تعلیم
نے کے ساتھ ساتھ اس سلسلہ میں ابتدائی تجربات بھی کرائے جاتے ہیں'
لیے آج بچوں کو یہ بات سمجھانا کچھ زیادہ دشوار نہیں رہا کہ پودے ہوں یا
ر یا پھر حیوانات ہوں یا انسان سب کی تخلیق ایسے عناصر اور ذرات کے
ب در ارتباط ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں جنھیں پدری اور مادری تخم سے موسوم
جا سکتا ہے ۔

اس سلسلے میں والدین کو یہ اندیشہ بھی پیدا ہو سکتا ہے کہ اگر وہ
ں کو جنسی مسائل کے متعلق بعض ضروری معلومات بہم پہنچائیں گے تو
بہت ممکن ہو کہ ان میں مزید معلومات حاصل کرنے کا شوق پیدا ہو جاتے اور
اس طرح وہ بچپن ہی میں سیدھی راہ سے ہٹ جائیں لیکن اول تو بچوں کی
نفسیات کے پیش نظر انھیں یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ اگرچہ ان میں تجسس
کا مادہ موجود ہوتا ہو لیکن اس کے ساتھ ہی وہ متانت اور استقلال جیسی
صفات سے تقریباً خالی ہوتے ہیں۔ اس لیے اول تو ان سے اس بات کی
توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ ان مسائل کی مزید تحقیقات کی طرف سنجیدگی
کے ساتھ متوجہ ہوں گے لیکن اگر بعض ذہین بچے اس معاملہ میں مزید معلومات
حاصل کرنے کی کوشش بھی کریں تو کیا ان کے والدین کے مقابلہ میں جن
کی محبت پر انھیں کامل اعتماد ہے اور جن کی وہ عزت بھی کرتے ہیں کوئی
اور شخص انھیں ان مسائل کے متعلق مزید معلومات بہتر طریقہ پر بہم پہنچا
سکتا ہے ؟ اور کیا یہ حقیقت نہیں کہ والدین انھیں جنسی مسائل کے
متعلق معلومات بہم پہنچانے کے باوجود دوسروں کے مقابلے میں بے راہ
روی سے آسانی کے ساتھ باز رکھ سکتے ہیں ؟

تمّ شد

لطائف

شوہر:- (غصہ سے) دیکھو کسی لڑکی نے میری جیب سے دو روپے نکال لیے۔
بیوی:- واہ تم میرے بچوں پر الزام لگاتے ہو۔ حیرت ہے کہ تم نے مجھ پر الزام کیوں نہیں لگا دیا؟
شوہر:- تم پر الزام کیوں لگاؤں۔ میری جیب میں بیس روپے تھے اور صرف دو ہی روپے غائب ہوئے۔

ناتجربہ کار:- مرد کو عورت سے شادی کی درخواست کب کرنی چاہیے؟
تجربہ کار:- جب اسے یقین کامل ہو کہ عورت انکار کر دے گی۔

عاشق:- پیاری میں تمھارے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ مجھ سے شادی کرلو۔
محبوبہ:- تم فوراً میرے مکان سے نکل جاؤ، ورنہ میں پولیس کانسٹیبل کو بلاتی ہوں۔
عاشق:- میں ممنون ہوں گا اگر آپ پولیس کانسٹیبل کے بجائے پادری کو بلالیں۔

لڑکی:- اسمتھ نے آج مجھ سے شادی کی درخواست کی تھی۔
باپ:- تو تم نے اس کی درخواست منظور کرلی؟
لڑکی:- نہیں۔
باپ:- کیوں، تم نے اسے کیا جواب دیا۔
لڑکی:- میں نے کہا کہ میں اپنی ماں کو نہیں چھوڑ سکتی۔
باپ:- تو تم اپنی ماں کو بھی بخوشی اپنے ساتھ لے جا سکتی ہو۔

پہلا دوست:- اپنے متعلق کسی عورت کے صحیح خیالات معلوم
طریقہ کیا ہے؟
دوسرا دوست:- اس سے شادی کرلی جائے۔

خاوند:- میری والدہ بہت خوبصورت تھیں
بیوی:- تو شاید آپ نے اپنے والد کا نقشہ پایا ہے۔

باپ:- میری بیٹی تمھاری ہرگز نہیں ہوسکتی
شادی کا خواستگار:- آپ کی بیٹی آپ کو مبارک۔ میں تو سے
بنانا چاہتا ہوں۔

سہیلی:- آج تو تمھارے شوہر نے نیا سوٹ بدلا ہے۔
امریکن بیوی:- میرے شوہر کے پاس کوئی دوسرا سوٹ نہیں۔
سہیلی:- مگر مجھے تو سوٹ بدلا ہوا نظر آتا ہے۔
امریکن بیوی:- میرے شوہر نے سوٹ نہیں بدلا، بلکہ میں نے شوہر

سوال و جواب

ضعف معدہ و امعاء

سوال:- غذا ٹھیک طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ دائمی قبض کی شکایت [illegible] بکثرت پیدا ہوتے ہیں جو دماغ کی طرف چڑھتے رہتے ہیں دائمی نزلہ و زکام [illegible] شکایت برابر رہتی ہے اعصاب بے حد کمزور ہو گئے ہیں۔ دس بارہ سال سے ان شکایتوں میں [illegible] ہوں۔ بہت علاج کیے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ از راہِ کرم کوئی تدبیر بتائیے جس [illegible] کرنے سے میری زائل شدہ صحت لوٹ آئے۔ (دوست محمد۔ سلطان پور)

جواب:- آپ اپنے معدہ اور آنتوں کو درست کرنے اور دائمی قبض کو دور [illegible] کے لیے روزانہ صبح و شام کم از کم دو میل پیدل سیر و تفریح کیجیے اور اسکو بطور ایک [illegible] کے نہ کیجیے بلکہ تندرستی حاصل کرنے کی نیت سے کیجیے۔ پیدل سیر و تفریح سے آپ کے [illegible] اور آنتوں کے اعصاب میں تحریک پیدا ہوگی اور پابندگی کے ساتھ عمل کرنے سے [illegible] خود بخود فضلات کو خارج کرنے لگیں گی۔ جب فضلات باقاعدگی کے ساتھ خارج [illegible] گے تو بھوک بھی لگے گی، دماغ کی طرف بخارات کا چڑھاؤ بھی رک جائیگا اور خون [illegible] سمی مواد کا انجذاب بھی توقف ہو جائیگا جو آنتوں کے فضلات سے خون میں جذب ہو کر [illegible] دماغ کو اذیت پہنچانے اور نزلہ و زکام کا موجب ہوتے ہیں۔ غذا میں موٹے آٹے [illegible] روٹی، سبز ترکاریاں کھائی جائیں، تازہ میٹھے پھل استعمال کیے جائیں اور اس بات [illegible] خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان کی مقدار اتنی ہو کہ معدہ پر بار نہ ہوں۔ اگر ان [illegible] یہ سفوف بنا کر بعد غذا کھا لیا کریں تو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا۔

سفوف:- آملہ مقشر ۲ تولہ، ہلیلہ سیاہ ۲ تولہ، بادیان ۲ تولہ، دھنیا مقشر ۲ تولہ، سونٹھ [illegible] الائچی خورد ۴ ماشہ سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن سفید شکر ملا کر [illegible] ۶-۶ ماشہ یہ سفوف بعد غذا کھائیں۔

بواسیر بادی

سوال:- میری عمر تیس سال ہے اور میں چار سال سے بیمار ہوں، دن بدن [illegible] صحت گرتی جا رہی ہے۔ بواسیر بادی کی شکایت ہے۔ بہت علاج کیا مگر پورے طور پر شفا [illegible] نہ ہوئی۔ میں ایک سال کے لیے پرہیز کر سکتا ہوں بشرطیکہ کوئی ایسی تدبیر یا دوا ہو جس [illegible] استعمال سے ہمیشہ کے لیے اس مرض سے نجات حاصل کر سکوں۔

(حافظ مراد علی۔ گوجرانوالہ)

جواب:- بواسیر بادی کی شکایت کو دور کرنے کے لیے معدہ اور آنتوں کی اصلاح نہایت ضروری ہے۔ دراصل یہ مرض ہوتا ہی ہے معدہ اور آنتوں کی خرابی سے۔ اگر معدہ غذا کو اچھی طرح ہضم کرتا رہے اور آنتیں فضلات کو روزانہ معتاد کے مطابق خارج کرتی رہیں تو یہ مرض ہی پیدا نہ ہو۔ آپ سب سے پہلے اس بات کی کوشش کیجیے کہ آپکو اجابت بافراغت ہو۔ اس غرض کے لیے آپ روزانہ صبح کو دو تین میل پیدل سیر و تفریح کیجیے۔ غذا میں زیادہ تر سبز ترکاریاں، ساگ پات اور موٹے آٹے کی روٹی کھائیے، مقدرت کے مطابق تازہ میٹھے پھل ضرور استعمال کیجیے۔ ہر قسم کی قابض، بادی، تیل، ترشی سے پرہیز کیجیے اور بطور دوا یہ گولیاں استعمال کیجیے۔

بواسیر بادی کی گولیاں:- بسفائج، ، رسوت، گوگل، مغز تخم نیم ہر ایک ایک تولہ کو باریک پیس چھان کر پانی میں گوندھیں اور کابلی چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ صبح و شام دو دو گولیاں کھائیں۔ صبح کو جو گولیاں کھائی جائیں ان کے اوپر افتیمون کا پانی پیجیے۔ افتیمون ولایتی ۹ ماشہ کو رات کے وقت آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیے، صبح کو پانی چھان کر اس میں شیرخشت ایک تولہ ملا کر پیجیے۔

دانتوں سے خون آنا

سوال:- میری عمر ۴۱ سال ہے۔ عام جسمانی صحت اچھی نہیں ہے خاص شکایت یہ ہے کہ دانتوں کی جڑیں بالکل ننگی ہوتی جا رہی ہیں۔ پہلے دانتوں سے اکثر خون آ جاتا تھا اب بھی کبھی کبھی آ جاتا ہے۔ پیپ کبھی نہیں آتی۔ مہربانی کرکے کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے دانتوں کے ننگے حصہ پر مسوڑھے آ جائیں اور ان سے خون کا آنا رک جائے۔ (کرپال سنگھ۔ پٹیالہ)

جواب:- سب سے پہلے آپ اپنی عام صحت کو درست کیجیے۔ عام صحت کی درستی کا اثر بدن کے تمام اعضا اور ہر ایک رگ و ریشہ پر پڑتا ہے۔ عام صحت جسمانی کی صورت میں عمدہ خون کی پیدائش کثرت سے ہوتی ہے جس سے چھوٹے سے چھوٹے اعضا میں خون پہنچتا اور اس کی پرورش ہوتی ہے۔ عمدہ متوازن غذائیں ہضم ہو کر خون کی پیدائش کو بڑھاتیں اور صحت جسمانی کو بہتر سے بہتر بناتی ہیں۔ اگر آپ اپنی عام صحت کے خراب ہونے کے متعلق کچھ وضاحت کرتے تو ہم اس کی اصلاح کے لیے کچھ خاص تدابیر بھی بتاتے۔ اس لیے صرف صحت کی درستی کے عام اصول کی طرف آپ کی توجہ دلائی گئی ہے۔ مقامی طور پر منجن کا یہ نسخہ بنا کر استعمال کیجیے۔ یہ مسوڑھوں کا گوشت اگاتا اور ان سے خون بہنے کو روکتا ہے۔

منجن :- گیرو، سنگجراحت، دم الاخوین، گلنار، مازو ہر ایک چھ ماشہ، پھٹکری بریاں، گوند مصطگی، لونگ ہر ایک ایک ماشہ، سب کو باریک پیس چھانکر رکھیں اور صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ آدھ گھنٹے کے بعد کلی کریں۔

عرق الدم (خون کا پسینہ)

سوال :- ایک تندرست اور مضبوط و توانا عیالدار شخص کے خصیوں سے خون بہتا ہے جبکہ خصیوں پر کوئی زخم یا خراش وغیرہ مطلق نہیں ہے۔ جب خون نکلتا ہے تو خصیوں سے پسینہ نکلتا ہوا محسوس ہوتا ہے لیکن دیکھنے پر خون معلوم ہوتا ہے۔ کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ عمر ۲۵ سال ہے۔ اب تک آتشک یا جریان جیسا کوئی مرض نہیں ہوا۔ یہ کیا مرض ہے اور اس کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے؟

(حکیم بشیر احمد۔ اچھرہ۔ لاہور)

جواب :- اس مرض کو عرق الدم (خون کا پسینہ) کہتے ہیں۔ یہ مرض کبھی تمام بدن میں عام ہوتا ہے۔ چنانچہ بیان کردہ صورت میں یہ مرض خصیوں کے ساتھ مخصوص ہے۔ اس کا سبب عموماً خون کی حدت و رقت ہے جو صفرا کے خون کے ساتھ مل جانے سے لاحق ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ہی اس عضو کی قوت ماسکہ بھی کمزور ہوتی ہے جس کے باعث اس عضو میں تغذیہ کے لیے آیا ہوا خون اتنی دیر نہیں ٹھیرتا کہ اس میں عضو کی قوت ہاضمہ اپنا عمل کر کے عضو کی غذا بن سکے، لامحالہ خون پسینہ کے ذریعہ خارج ہونے لگتا ہے۔

اس مرض کا تدارک اس طرح ہو سکتا ہے کہ سرد مغلظ دوائیں کھلائی جائیں اور سرد قابض دوائیں مقامی طور پر استعمال کر کے عضو کی قوت ماسکہ کو قوی بنایا جائے۔ ان اغراض کو حاصل کرنے کے لیے کشتہ فولاد سرد ایک رتی، مربہ آملہ ایک عدد میں ملا کر کھلائیں اور اوپر سے شیرہ عناب پانچ دانہ، لعاب بیدانہ تین ماشہ پانی میں نکال کر شربت نیلوفر چار تولہ ملا کر پلائیں اور مقامی طور پر مازو، پوست انار اور گلنار ہر ایک تین ماشہ کو پانی میں پیس کر خصیوں پر لیپ کریں۔

کان کا بہنا

سوال :- میرے لڑکے کی عمر گیارہ سال ہے۔ جب سے وہ پیدا ہوا ہے اس کے دونوں کان بہتے ہیں۔ ہر چند علاج کیا لیکن آرام نہیں ہوا۔ کانوں سے بہت کم سنائی دیتا ہے۔ اندیشہ ہے کہ آئندہ جا کر اور کم سنائی نہ دینے لگے۔ ازراہ کرم اس پر روشنی ڈالیے اور مناسب علاج بتلائیے۔ (دیوکی نندن۔ انوپ شہر)

جواب :- بعض بچوں میں یہ شکایت بہت دیرپا ہوتی ہے حتی کہ جوانی کے بعد بھی قائم رہتی ہے۔ ایسے بچے "خنازیری مزاج" کہلاتے ہیں۔ اس کا بہتر علاج یہ ہے کہ بچے کو کیلسیم کے مرکبات استعمال کرائے جائیں۔ دودھ، مکھن، ملائی اور تازہ پھل کھلائے جائیں۔ مچھلی کا تیل اور اس کے مرکبات ہمدرد کا نونہال بھی اس شکایت میں مفید ہے۔ ۶-۶ ماشہ نونہال تین بار دیں۔ مقامی طور پر کان کو روزانہ پیپ سے صاف کرتے رہیں اور مازو تین ماشہ کو شراب خالص تین تولہ میں حل کر کے دو دو قطرے ڈالا کریں۔

اگر اس طریق علاج سے آرام نظر آئے تو بہتر ہے ورنہ جدید طریقہ کی طرف رجوع کریں۔ معلوم ہوا ہے کہ اس مرض کے لیے پنسلین کے ٹیکے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

حمل توام

سوال :- حمل توام (جوڑواں بچوں کا حمل) کے سبب سے اس زچہ اور بچوں کو کیا نقصانات پہنچتے ہیں؟ کیا اس سے محفوظ رہنے کی صورت ہے؟ (چودھری محمد یونس۔ خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- مباشرت کے بعد مرد کے مادہ تولید کے کرم (اسپرمٹوزا) میں سے کوئی ایک کرم اپنی قدرتی حرکت کے ذریعہ رحم میں اور رحم سے خاذف نالی میں پہنچ جاتا ہے تو وہ بیضہ انثی (ovum) ہوتا ہے اور اپنا نوک دار سر کو داخل کر کے اس کے اندر پہنچ جاتا ہے اور ایک دانہ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہی استقرار حمل کہلاتا ہے اور یہ کاملہ کی صنعت کی بدولت جنین بن جاتا اور بتدریج شکل انسانی ہے۔ پس اگر ایک کرم منی کے بجائے دو کرم منی الگ الگ دو بیضہ سے ملتے ہیں تو اس سے حمل توام (جوڑواں بچوں کا حمل) وجود میں آتا ہے تندرست و توانا ہوتی ہے تو رحم میں حمل توام اچھی طرح نشو و نما پاتا ہے مقررہ پر وضع حمل ہو کر بچے زندہ رہتے ہیں، ورنہ ضائع ہو جاتے ہیں ایک امر اتفاقی ہے۔ قدرتی طور پر وجود میں آتا ہے اس سے محفوظ رہنے کی کوئی تدبیر نہیں ہے۔

بفا (سر کی بھوسی)

سوال :- میرے سر میں بفا بہت زیادہ پیدا ہوتی ہے اس کو دور کرنے کی کوئی تدبیر ہے؟ (رتی ارونا رشیدہ۔ بنگا)

جواب :- یہ شکایت عموماً عام جسمانی کمزوری، ہضم کی خرابی کی وجہ سے ہوا کرتی ہے لہٰذا ان کا تدارک ہی اس کا علاج ہے۔ بیری کے پتوں کے جوشاندے سے دھوئیں یا بیری کے پتے پیس کر لگائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد پانی سے دھو ڈالیں اور اچھی طرح صاف کر کے عرق گلاب ہموزن ملا کر لگائیں۔

بچوں کی دیکھ بھال

از ناظم مجلس تشخیص و تجویز (شعبۂ اطفال) ہمدرد دواخانہ۔ یونانی۔ کراچی

اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کی دیکھ بھال کس طرح کرنی چاہیے۔ دودھ پلانے کی مفصل ہدایات درج ہیں۔ اوپر کا دودھ اگر پلایا جائے تو اس کے کیا قاعدے ہیں۔ بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا سہل الحصول علاج لکھا گیا ہے۔

ھر کا چراغ ۔ بچہ گھر کا چراغ ہے۔ ماں باپ کی امیدوں اور ان کی ؍دوں کا سہارا ہے جس گھر میں بچہ نہیں اسے ویران اور بے چراغ سمجھنا ہے۔ گھر کی رونق صرف بچوں کے دم سے ہوتی ہے۔ ان کی توتلی زبان ، ہونے چھوٹے چھوٹے بے ترتیب جملے ماں باپ کے رنج و غم کو دور رکے انھیں باغ باغ کر دیتے ہیں ۔

ک قوم کی عزت ۔ بچہ نہ صرف ماں باپ کی زندگی کا سہارا ایک ملک قوم کی عزت بھی ہے جس ملک اور قوم میں اچھے اور تن درست پیدا ہوتے ہیں وہ دنیا میں نیک نام اور معزز رہتی ہے اور اچھے اور درست بچے قوم اور ملک کے لیے باعثِ فخر ہیں ۔

ں کی تندرستی ہی اچھے اوصاف کی ضامن ہے۔ اگر تندرست بچوں عمدہ تربیت اور بہتر ماحول میسر آ جائے تو یقین کے ساتھ کہا جا سکتا دہ اپنے ملک کو سربلند کر سکتے ہیں اور اپنی قوم کو دنیا کی معزز اور مہذب دں میں جگہ دلا سکتے ہیں ۔

ں کی تربیت اسی وقت کارگر ہو سکتی ہے جب ان کی عام صحت عمدہ ہم کی تمام طاقتیں اچھی ہوں اور یہ بات اسی وقت میسر آ سکتی ہے جب ائی سے بچوں کا رکھ رکھاؤ اصول حفظانِ صحت کے مطابق ہو اور غذا ں وغیرہ میں ان طبی ہدایات کا لحاظ رکھا جائے جو بچوں کو بیماریوں سے ائیں۔ غذا کو بچوں کی صحت کے سدھارنے اور بگاڑنے میں خاص دخل ہے۔

ں کی غذا دودھ ہے۔ سب سے بہتر دودھ ماں کا ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے چھ سات گھنٹے بعد اس کو ماں کا دودھ دے دینا چاہیے جو لوگ ایک دن تک بچہ کو دودھ نہیں دیتے وہ اچھا نہیں کرتے۔

دھ پلانے کا وقفہ: پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دو دو گھنٹے بعد دودھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک ڈھائی گھنٹہ بعد دودھ پلائیں۔ پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے کے وقفہ سے پلانا چاہیے اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے ۔

دودھ پلانے کا قاعدہ: بچہ کو مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے چاہے ماں کا دودھ ہو یا دایہ کا۔ یہ طریقہ بہت خراب اور مضر ہے کہ جب بچہ رویا اس کے منہ میں دودھ دے دیا۔ رونا صرف بھوک کی علامت نہیں تکلیف اور بیماری کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا ہے۔ رات کو بار بار دودھ پلانا اچھا نہیں سوتے وقت دودھ پلانا چاہیے۔ پھر صبح ہونے سے پہلے دودھ نہ دیں۔ اگر ماں کا دودھ نہ اترے تو دایہ کا دودھ پلانا چاہیے۔

دایہ کا دودھ: اس دودھ کے لیے ان شرائط کی پابندی لازمی ہے:۔
۱۔ دایہ کی عمر پچیس اور تیس سال کے درمیان ہو۔ ۲۔ دایہ کو یا اس کے بچہ کو کوئی چھوت دار مرض مثلاً آتشک سوزاک یا سل وغیرہ نہ ہو۔ ۴۔ دایہ کے پستان کے منہ پر کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔ ۵۔ وہ کوئی نشہ آور چیز مثلاً تمباکو، بھنگ یا افیون نہ کھاتی ہو۔ ۶۔ دایہ کا اخلاق اچھا ہو۔ ۷۔ دایہ کو اچھی اور زود ہضم غذا دی جائے۔

گائے کا دودھ:۔ اگر دایہ نہ ملے تو گائے کا دودھ دینا چاہیے مگر گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہے اس میں عورت کے دودھ کے مقابلہ میں شکر، پانی اور نمکیات کم ہوتے ہیں، پنیر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ اگر شکر اور پانی کا وزن پورا کرنے کے لیے شکر اور پانی دودھ میں ملایا جاتا ہے تو اس سے بچوں کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ دودھ میں آدھا پانی ملا کر اسے جوش دے کر ذرا سی ملک شوگر یا عمدہ صاف شکر ملا کر پلائیں بچہ کی عمر تین چار مہینہ کی ہو جائے تو ایک تہائی پانی شامل کرنا چاہیے۔

اس سے بڑے بچہ کو گائے کا دودھ بغیر پانی ملائے بھی ہضم ہو جایا کرتا ہے۔ گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔ ایک جوش دیکر پلانا چاہیے اگر بچہ کو نفخ یا قبض کی شکایت ہو تو چونے کا پانی ملا کر دینا چاہیے۔ سونف اور سہاگے کی پوٹلی گرم کرتے وقت دودھ میں ڈال دینا بھی مفید ہے۔ لائم واٹر ایک سال کے بچہ کو ایک چمچہ بھر دیا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کم کر دینا چاہیے نونہال کے چند قطرے ڈالکر دودھ پلانے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور نقص تغذیہ سے ہونیوالی بیماریوں مثلاً سوکھا یا کساح وغیرہ سے بچہ ساری عمر بچا رہتا ہے۔ نونہال مفید لورٹ تیار ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے ایک نعمت ہے جس گائے کا دُودھ بچوں کو دیا جائے وہ تندرست ہو۔ دُبلی اور بیمار گائے کا دُودھ کبھی نہیں دینا چاہیے جس گائے کے تھنوں میں گلٹیاں ہوں یا جس کے تھن نرم اور ہموار ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

یہاں دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو عمر کے لحاظ سے بچوں کے لیے دودھ تیار کرنے اور پلانے کے متعلق تمام ضروری باتیں بتائیں گے

پہلا نقشہ:۔ دودھ تیار کرنے کا طریقہ

نمبر شمار	عمر	بالائی کا وزن	گائے کے دودھ کا وزن	سوکر ملک کا وزن	پانی یا آش جو کی مقدار
۱	۱ سے ۱۴ دن تک	۱½ ڈرام	۱½ ڈرام	بچے کا ڈیڑھ چمچہ	۲۰ ڈرام
۲	۲ سے ۴ ہفتے	۳ 〃	۲ 〃	چمچہ بھر	۱۹ 〃
۳	۱ مہینے سے ۳ مہینے	۴ 〃	۳ 〃	〃	۱۸
۴	۳ سے ۵ 〃	۴ 〃	۵ 〃	〃	۱۲ 〃
۵	۵ سے ۹ 〃	۴ 〃	۸ 〃	〃	۱۲ 〃
۶	۹ سے ۱۲ 〃	۳½ 〃	۱۲ 〃	〃	۹½ 〃

(دوسرا نقشہ) بچوں کی غذا کے متعلق ضروری ہدایات

نمبر شمار	عمر	[illegible]	[illegible]	[illegible]	۲۴ گھنٹہ میں کتنی مرتبہ دودھ دیا جائے	[illegible]	رات کو ... بجے سے صبح ۶ بجے تک کتنی بار	[illegible]	۲۴ گھنٹے میں دُودھ کا وزن
۱	پہلے دن	.	.	.	۴ مرتبہ	۲ گھنٹہ	ایک مرتبہ	۱ اونس	۴ اونس تک
۲	دوسرے دن	.	.	.	۶ 〃	۲ 〃	-	۱ سے ۱½	۶ سے ۹ 〃
۳	تیسرے دن سے سات دن تک	۲	۴ - ۲	۶	۱۰ 〃	۲ 〃	۲ 〃	۱½ سے ۲	۱۵ سے ۲۰ 〃
۴	دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	۲	۵	۶	۱۰ 〃	۲ 〃	۲ 〃	۲ سے ۲½	۲۰ سے ۲۵ 〃
۵	۱ مہینے سے ۳ مہینے تک	۳	۴	۱	۸ 〃	۲½	۱ 〃	۳ سے ۳½	۲۴ سے ۳۶ 〃
۶	۳ سے ۵ 〃 〃	۳.۵	۴	۱.۲۵	۷	۳ 〃	۱ 〃	۴ سے ۵½ 〃	۲۸ سے ۳۸ 〃
۷	۵ سے ۹ 〃 〃	۴	۷	۲	۶ 〃	۳ 〃	.	۵½ سے ۷ 〃	۲۳ سے ۴۲ 〃
۸	۹ سے ۱۲ 〃 〃	۴	۶	۲½	۵ 〃	۲½	.	۷½ سے ۹ 〃	۳۸ سے ۴۰ 〃

مصنوعی دُودھ:۔ اگر ماں کا دُودھ نہ ہو اور گائے کا دودھ صحیح طریقہ پر تیار نہ ہو سکے تو مصنوعی دودھ دینا چاہیے۔ اکثر اقسام کے مصنوعی دُودھ ولایت تیار ہو کر آتے ہیں۔ ہر مصنوعی دودھ اچھا نہیں ہوتا ... انتخاب کرنا چاہیے۔

دودھ کی شیشی:۔ گائے کا دودھ اور مصنوعی دودھ شیشی ... جاتا ہے۔ دودھ کی شیشیاں بازاروں میں بہت سی قسم کی ملتی ہیں ... منہ پر بڑی چینی (چسنی) لگی رہتی ہے وہ اچھی ہوتی ہے۔ دودھ کی شیشی ... چسنی کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد ... پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے دودھ پلانے اور رکھنے کے ... خوب دھو لینا چاہیے اگر ایسا نہ کیا جائیگا تو بچہ کو دست آنے ... پیٹ پھول جائیگا۔ پیٹ کے درد۔ بخار کھانسی وغیرہ کی شکا... اور برتنوں کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

دُودھ چھڑانا:۔ دُودھ چھڑانے کی مدت دو سال ہے لیکن ایک ... بعد ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزا بھی کم ہو... لیے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ نو مہینے کے بعد دودھ چھڑا دینا چا... کہ جب بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو رفتہ رفتہ ... مگر جس وقت تک چھ سات دانت نہ نکل... وقت تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ گائے کا ... یا سابودانہ اراروٹ اور چاول دودھ میں ... میں ڈبل روٹی ڈالکر کھلانی چاہیے۔ کھچڑی ... ہے۔ اس کے بعد یخنی، شوربا، ڈبل روٹی اور ... ستعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھ سال کی عمر تک ... کے مقابلہ میں بچہ کے لیے گائے کا دودھ ... غذا ہے۔ بچہ کا دودھ ہمیشہ معتدل موسم میں ... موسم بہار دودھ چھڑانے کے لیے بہت اچھا ... میں بھی دودھ چھڑایا جا سکتا ہے۔ سخت گرمی ... کی سردی میں دودھ چھڑانا مناسب نہ...

بچوں کے کپڑے:۔ چھوٹے بچوں ... ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہییں۔ تنگ کپڑے ... پہنائیں۔ بچوں کی ٹانگیں کھلی نہ رکھیں۔ ... موسم میں بچوں کو اونی کپڑے یا روئی دار کپڑے چاہییں اور جاڑوں میں جرابیں بھی پہنائیں۔ کمزور بچوں کو اونی بنیان بھی پہنانی چاہیے۔ گرمی میں موٹے سوتی کپڑے

گے۔ بارش کے زمانہ میں ڈھیلے اور پسینہ کو جذب کرنیوالے کپڑے پہنانے
اور دن کے کپڑے الگ ہونے چاہییں۔ صبح کو رات کے کپڑے اتار دیئے
اور رات کے وقت دن کے کپڑے اتار دیئے جائیں۔

بچوں کا بستر: بستر نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں بچھانے کے لیے روئی
کدہ مناسب ہے۔ اوڑھنے کی غرض سے لحاف یا رضائی کی ضرورت پڑتی ہے
سر کے نیچے رکھنے کو ایک نرم تکیہ بھی ضروری ہے۔ گرمی میں روئی اور گدی کی
صاف ستھری دری اور اس کے اوپر سفید دھلی ہوئی چادر بچھانی چاہیے
مچھروں سے بچانے کی غرض سے اگر میسر آسکے تو مچھر جالی لگانی چاہیے۔

بچوں کی نیند: شروع میں بچے چوبیس گھنٹہ میں بیس گھنٹے کے قریب
سوتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ نیند کم ہونے لگتی ہے۔ چناں چہ ۶ مہینے کی عمر میں
۱۶ سے ۱۸ گھنٹے تک سوتے ہیں۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک اور
سال سے ۴ سال کی ۱۲ سے ۱۳ گھنٹہ تک روزانہ سوتے ہیں۔ ۶ سال کی عمر
میں صرف دس گیارہ گھنٹے سوتے ہیں۔ بچہ کو اگر ماں کی چارپائی کے قریب الگ
کھٹولے پر سلایا جائے تو اچھا ہے مگر موسمی حالات کے لحاظ سے رات کو
اس کی حفاظت ضروری ہے۔ کندھے سے ملا کر سلانے کا طریقہ بھی اچھا نہیں
بچہ کو جاگتا ہوا پلنگ پر لٹا کر سلانا چاہیے۔ اسی طرح دودھ پلاتے ہوئے سلانے
کا طریقہ بھی اچھا نہیں۔ جس وقت بچہ سو جائے تو جگانا نہیں چاہیے۔ بچوں
کے سونے کا کمرہ ہوادار اور کشادہ ہونا چاہیے۔

بچوں کی ورزش: آرام کے ساتھ ساتھ بچوں کو ورزش کی بھی ضرورت
ہے۔ دوڑنا، کودنا، غل اور شور مچانا بچوں کی ورزش میں داخل ہے۔ والدین کو
چاہیے کہ بچوں کو دوڑنے، کودنے وغیرہ سے نہ روکیں۔ جب بچے دوڑتے کودتے
ہیں وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر بچے نے پڑھنا شروع کر دیا ہے تو ہر سبق کے
بعد اس کو دوڑنے اور شور مچانے کا موقع دیا جائے۔ بچے مسلسل شور نہیں
مچایا کرتے بلکہ ایکدم سے شور مچانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور پھر ٹھنڈا
ہو جاتا ہے۔ گیند بلا، فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں بچوں کو حصّہ
لینے کی اجازت ہونی چاہیے۔

بچوں کے دانت: عام طور پر چھ مہینے کی عمر سے بچوں کے دانت نکلنے
شروع ہو جاتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک دودھ کے بیس دانت نکل
آتے ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں منہ سے رال
بہنے لگتی ہے۔ بچہ انگلی چوستا رہتا ہے۔ اسے پیاس لگتی ہے۔ دانتوں کے نکلنے کے
زمانہ میں عصبی حرارت کی وجہ سے بچوں کو بہت سی بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔ تندرست
و توانا بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں مگر کمزور اور بیمار بچوں کے دانت
مشکل سے نکلتے ہیں۔ دانت نکلنے میں بچہ بیقرار رہتا ہے اور روتا بہت ہے۔ کبھی
دست آنے لگتے ہیں کبھی قبض ہو جاتا ہے بعض بچوں کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں،
بعض زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے نچلے دو
دانت نکلتے ہیں پھر سامنے کے چار اوپر کے دانت نکلتے ہیں پھر نچلے دو دانت
نکلتے ہیں۔ جو سب سے پہلے دونوں دانتوں کے دائیں بائیں ہوتے ہیں۔ اس صورت
سے پہلا سال ختم ہونے تک یا اس کے بعد بچہ کے آٹھ دانت نکل آتے ہیں۔ پھر
داڑھیں نمودار ہوتی ہیں۔ چار داڑھیں۔ دو اوپر دو نیچے دائیں بائیں نکلتی ہیں پھر
لمبے اور نکیلے دانت نکلتے ہیں۔ ان کی تعداد چار ہوتی ہے۔ سب سے آخر میں چار پچھلی
داڑھیں، دو اوپر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح دودھ کے بیس دانت پورے
ہو جاتے ہیں جو چھ سات سال کی عمر تک کام دیتے ہیں۔ پھر دودھ کے دانت
گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانتوں کو حاصل ہو جاتی ہے جب دانت
نکلنے لگیں تو بچہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہ دیں۔
زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کرائیں قبض ہو تو چار ماشہ کی مقدار میں روغن

ارنڈی (کیسٹرآئل) پلائیں۔ ذرا سا نمک یا ذرا سی میتھی پیس کر شہد میں ملائیں اور دن میں چار مرتبہ مسوڑھوں پر مل دیا کریں۔ برقی فیتہ کا باندھنا بھی مفید ہے۔

"نونہال" اور دانت: بچوں کے دانت آسانی سے نکالنے کے لئے سب سے بہتر چیز ہمدرد کا مشہور اکسیر نونہال ہے جسے بچے خوشی سے پیتے ہیں۔ اس شربت میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو دانتوں کا مادّہ بناتی ہیں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہیں۔ بچوں کی عام صحت پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور بچہ عصبی خراش کے برے نتائج سے محفوظ رہنے کی وجہ سے دانت نکلنے کے زمانہ کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے نیز موٹا تازہ اور تندرست ہو جاتا ہے جس سے بیماریوں کے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ سوکھا، اسہال اور طرح طرح کی بیماریوں سے پوری طرح حفاظت ہو جاتی ہے۔ دودھ خوب ہضم ہوتا ہے۔ اگر صرف دانت آسانی سے نکالنے کی غرض سے نونہال استعمال کرایا جائے تو تیسرے مہینے کے شروع سے ۵ منٹ ۲ بار ۵ ڈرم میں ۵ ڈ الکر نونہال بچہ کو دیا جائے اور جب تک پورے دانت نہ نکل آئیں اس وقت تک مسلسل دیتے رہیں۔ یہ بہت خوش ذائقہ مفید شربت ہے۔

معصوم بچوں کے اشارے

ننھے اور بے زبان بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس وجہ سے بیماریوں کے پہچاننے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ یہاں بچوں کی بیماریوں کو پہچاننے کے لیے چند اشارے لکھے جاتے ہیں:۔

۱۔ تندرست بچہ خوش و خرم رہتا ہے نیند بھر کر سوتا ہے۔ بیمار بچہ روتا ہے بےچین رہتا ہے اور سونے میں چونکتا ہے۔ ۲۔ بچہ رونے لگے اور دبلا ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر ماتھے پر بل پڑیں اور سوتے میں چونک چونک کر رونے لگے یا سسکی لے تو سمجھنا چاہیے کہ سینہ کی کوئی بیماری ہے۔ کھانسی اور پسلی کے درد میں بچہ کھانستے میں روتا ہے۔ جلد جلد سانس لینا اور منہ کھول کر سانس لینا۔ سانس لیتے وقت نتھنوں کا پھولنا۔ ذات الریہ (نمونیہ) کی علامت ہے۔ ۳۔ بچہ ضدی اور چڑچڑا ہو جاتے اور روتا ہے۔ اس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑ جائیں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کو سر کی بیماری ہے۔ ۵۔ کان کے درد میں بچہ کان کی طرف انگلی لے جاتا ہے۔ ۶۔ پیٹ کی بیماریوں میں بچہ کو سبز یا بدبودار اور خشک سا ہی مائل پاخانہ ہوتا ہے اور زبان میلی ہو جاتی ہے۔ ۷۔ سوتے میں دانت پیسنا اور ناک کھجانا یا پاخانہ یا پیشاب کی جگہ کو ملنا پیٹ میں کیڑوں کی علامت ہے۔

بچے اور دوا: جہاں تک ممکن ہو بچوں کو خوش ذائقہ اور خوش رنگ دوا دیں۔ نیز مسہل یا کوئی زہریلی دوا اگر دی جائے تو بہت احتیاط سے دینی چاہیے۔ معمولی شکایت میں غذا کی اصلاح کرنی چاہیے خواہ مخواہ دوا دینی ٹھیک نہیں ہے۔

دَوا کی مقدار:۔ اس مضمون میں دَوا کی جو مقدار لکھی گئی ہے وہ [illegible] کے بچوں کے لیے ہے ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے [illegible] خوراک کے متعلق ایک خاص قاعدہ لکھا جاتا ہے جس سے بچوں کے لیے مقدار مقرر کی جا سکتی ہے:۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے جوان آدمی کی مقدار خوراک کا [illegible]

ایک سال سے ۲ سال تک 〃 〃 〃 〃 〃

۲ 〃 ۴ 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃

۳ 〃 ۶ 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃

۴ 〃 ۹ 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃

۹ 〃 ۱۵ 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃

بچے اور افیون: جاہل عورتیں بچوں کو سلانے کی غرض سے [illegible] شروع کر دیتی ہیں۔ یہ نہایت مضر بلکہ مہلک عادت ہے۔ اکثر اوقات بچے [illegible] کے بعد سستی ہی رہ جاتے ہیں۔ بچوں کو افیون دینے کی عادت ہرگز نہ ڈالنی چاہیے اور نیند لانے والی دوا بھی طبیب اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ دینی چاہیے۔

بچوں کا علاج اور دایہ:۔ بچوں کا علاج کرتے وقت [illegible] دَوا پلانی چاہیے اور اسے پرہیز کا بھی پابند رکھنا چاہیے۔ دودھ [illegible] سے بچہ پر غذا اور دوا کا اثر ہونا لازمی ہے۔

ننھے بچوں کی بیماریاں

یہ بیماریاں عام طور پر بچوں کو پیدائش کے چالیس دن کے اندر ہو [illegible] اور معمولی علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

یرقان: پیدائش کے دوسرے دن سے پانچویں دن تک ہوتا [illegible] ہفتہ تک رہتا ہے اگر ہلکا ہوتا ہے تو رفع ہو جاتا ہے، ورنہ خطرناک ہے۔

علاج: نال کے ورم یا ناف کے زخم کی وجہ سے ہو تو ناف کے [illegible] کریں زخم کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر بورک ایسڈ یا مردار سنگ [illegible] سنگ جراحت ۱ ماشہ باریک پیس کر چھڑکیں۔ بچہ کی طاقت کو بچا [illegible] یا ماں کو عرق کاسنی ۴ تولہ میں شربت دینار ۲ تولے ملا کر پلا [illegible]

آشوب چشم:۔ پیدائش کے وقت والدہ یا دایہ سے بچہ کی آنکھ [illegible] سوزاک کا مادہ لگ جانے سے آنکھیں دکھنے آ جاتی ہیں۔ آنکھ [illegible] ہو جاتی ہے اور گاڑھا مواد نکلتا ہے۔

علاج: شیاف ابیض باریک پیس کر آنکھ میں چھڑکیں یا انڈے کی [illegible] میں گھس کر لگائیں۔ آنکھ کو بار بار کنکنے پانی سے دھوتے رہیں [illegible]

وہری لکڑ کے پانی میں گھس کر آنکھ کے اوپر لیپ کریں۔ ۱ رتی پھٹکری
… کلاب کے عرق میں ملا کر دو دو قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔

…ف کا ورم: بعض اوقات پیدائش کے بعد دو ہفتے کے اندر اندر
…ن پر ورم آجاتا ہے۔

…ج: جب تک نال سوکھ کر گر نہ جائے اس پر کوئی چکنی چیز نہ لگائیں۔
… وغبار سے مکھیوں سے بچائیں۔ اگر پیپ پڑ جائے تو بورک ایسڈ اور
… وہ ملا کر چھڑکیں یا مردار سنگ، رسوت، کمیلہ، سنگ جراحت اور
… دہ پیس کر چھڑکیں۔

…یتوں کا ورم: کبھی نومولود بچوں کی چھاتیوں پر ورم آجاتا ہے۔
…ج: … کے زمانہ میں ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھیں۔ سردی کا
… ہو تو سینک لیں۔ پھر روغن گل یا روغن بادام لگائیں۔

…سے خون بہنا: پیدائش کے بعد چودہ روز کے اندر بعض اوقات
…ناف سے خون بہنے لگتا ہے جو کبھی بچہ کو ہلاک کر دیتا ہے۔
…ج: ناف پر روئی رکھ کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔ یہ کافی نہ ہو تو پھر
… جراحت سائیدہ بار بار چھڑکیں۔

…اب بند ہو جانا: یہ شکایت عام طور پر پیدا ہونے کے ۲۴
… کے اندر ہوا کرتی ہے۔
…ج: بچے کے پیڑو کو گرم پانی سے سینکیں یا بچہ کو گرم پانی میں بٹھائیں ذرا
… دودھ میں ملا کر پیڑو پر لگائیں۔ گرم پانی میں بٹھانے سے بچہ کو پیشاب
… تو گرم پانی میں بٹھانے کے بعد دو چمچہ چائے بھر ٹھنڈا پانی پلائیں
… سے جلد پیشاب ہو جاتا ہے۔

دست: نومولود بچہ کو پہلے چوبیس گھنٹے میں چھ مرتبہ پاخانہ آتا ہے۔
یا… رنگ کا ہوتا ہے پھر اس میں زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی بچہ کو
… دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف اسباب ہیں جس میں دودھ
… کی خاص سبب ہے۔
…ج: جلدی توجہ کریں ورنہ معدہ اور آنتوں میں سوزش ہو جانے کا
… ہے۔ دودھ کی شیشی اور دودھ کے برتنوں کو خوب صاف کریں۔
پلانے کے اوقات کو باقاعدہ کریں اور پہلے بچہ کو روغن بید انجیر
۳ ماشہ پلائیں۔ پھر دست بند کرنے کی دوائیں دیں۔ جب نرکچور ا
چار گھنٹے کے بعد دودھ میں گھول کر دیں اور یہ دوا پکا کر پلائیں۔
… ۲ ماشہ، زرشک ۲ ماشہ، زیرہ سفید ایک ماشہ، پودینہ خشک

۲ ماشے، گل قند چھ ماشے۔

بچوں کی چند عام بیماریاں

ام الصبیان: اس میں بچہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور ہاتھ پیر پٹختا ہے۔
بدہضمی، پیٹ کا پھولنا، قبض، پرانے دست، پیٹ کے کیڑے اس کے اسباب ہیں۔
کبھی کبھی دانت نکلتے وقت بھی اس کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ چیچک اور شاید بخار
میں بھی ام الصبیان ہو جاتا ہے۔

علامات: معمولی دورہ میں بچہ سوتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے
اوپر کو گھوم جاتے ہیں۔ شدید دورہ میں بچہ چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ ہاتھ
پاؤں کھنچتے ہیں، انگوٹھے مڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کو کھنچ جاتے
ہیں، آنسو بہنے لگتے ہیں۔ پیشاب پاخانہ نکل جاتا ہے۔

علاج: دودھ پلانے والی کو خراب اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔
بچہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ پیٹ پھولا ہوا ہو تو گیہوں کی بھوسی اور نمک میں
کر پوٹلی میں باندھ کر اس سے سینک کریں اور دو رتی سہاگہ بھون کر دودھ
میں گھول کر تھوڑا سا پلائیں۔ دورہ کے وقت جب جند ایک عدد عرق بادیان
میں گھول کر ہر تین گھنٹہ کے بعد دیں۔ افاقہ ہونے پر خمیرہ گاؤزبان عنبری
جدوار عود صلیب والا ۳ ماشہ کی مقدار میں صبح کو چٹائیں۔

عطاش: اس مرض میں پیاس بہت لگتی ہے۔ شدید گرمی لگنے سے یہ
بیماری ہوا کرتی ہے۔ یا دماغ کی جھلیاں کسی گرم مادے سے متورم ہو کر یہ
مرض پیدا کر دیتی ہیں۔

علامات: رنگ زرد ہو جاتا ہے، پیاس اور بےچینی بہت ہوتی ہے، تالو بیٹھ جاتا
ہے۔ پیاس کی زیادتی اور تالو کا بیٹھ جانا اس کی خاص پہچان ہے۔

علاج: روغن گل ۲ ماشے، سرکہ خالص چھ ماشے، ہری مکو کا پانی اور
ہرے دھنیہ کا پانی ایک تولہ۔ سب ملا کر اس کو کپڑا تر کر کے تالو پر رکھیں۔
جب زہر مہرہ ایک عدد ۲ ق گلاب میں گھول کر ایک ایک گھنٹہ بعد
پلائیں یا زہر مہرہ اور نارجیل دریائی کو عرق گلاب میں گھس کر شربت نیلوفر
ملا کر پلائیں۔ بےچینی زیادہ ہو تو خمیرہ مروارید تھوڑا تھوڑا چٹائیں شربت
فرح افزا ایک تولہ پانی میں ملا کر پلانا عطاش کا بہترین علاج ہے۔

سوتے میں ڈرنا: بچہ کوئی ہولناک خواب دیکھ کر سوتے میں ڈر جاتا ہے۔

اسباب: ہضم کی خرابی، قبض، پیٹ کے کیڑے۔ دانت نکلنے کے زمانے
میں عصبی تحریک، چیچک یا دماغی جھلیوں کا ورم وغیرہ۔

علاج: ہضم خراب ہو تو اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔ دانت نکل رہے

ہوں تو نونہال دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے
خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا ۲ ماشے صبح کو چٹائیں۔

کان کا درد: کان کا درد اکثر سردی لگنے اور پیپ یا رطوبت کی
وجہ سے ہوا کرتا ہے کبھی کان میں ورم ہو جاتا ہے یا پھنسی نکل آتی ہے۔ اس
لیے درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: کسی ظاہری سبب کے بغیر بچہ روتا ہے۔ بچہ کان کی طرف ہاتھ لے
جاتا ہے۔ اگر ورم کی وجہ سے کان میں درد ہوتا ہے تو بچہ کو بخار بھی ہوتا ہے۔

علاج: درد سردی لگنے سے ہو تو کان کو گرم رکھیں۔ روغن ترب یا
روغن بادام تلخ ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔ گل بابونہ ۵ ماشے
اور پوست خشخاش ۵ ماشہ کو پانی میں پکائیں اور اس میں کپڑا
بھگو کر سینکیں۔ ورم کی وجہ سے ہو تو اسی دوا سے سینک کریں اور کان کے
اوپر مرہم جدوار لگائیں اور کان میں لڑکی والی عورت کا دودھ ٹپکائیں
پیپ آتی ہو تو کان کو صاف کر کے ذرا سا بورک ایسڈ ڈال دیا کریں، یا
مرمکی ۲ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈال دیا کریں۔

کان بہنا: اس میں ایک یا دونوں کانوں سے زرد رنگ کا مواد بہا کرتا
کرتا ہے۔ اس کا سبب دماغی رطوبت کی زیادتی یا کان کا زخم ہے۔

علاج: کان کو صاف رکھیں۔ دماغ کی رطوبت کی زیادتی کے باعث
کان بہتا ہو تو بند نہ کریں۔ ورنہ ورم کا اندیشہ ہے۔ زعفران ایک ماشہ،
پھٹکری ۲ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کان میں ڈالیں۔

منہ آنا: یہ بیماری بچوں کو بہت ہوتی ہے۔

اسباب: دودھ کی خرابی، دانتوں کا نکلنا، ہضم کا خراب اور کمزور ہونا۔

علامات: منہ میں سرخ یا سفید پھنسیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھنسیاں زبان
اور ہونٹوں پر نکلا کرتی ہیں۔ منہ سے رال بہتی ہے۔

علاج: ذرور چھالوں والا بار بار منہ میں چھڑکیں اور قلاعی کی ایک ایک
پھریری تھوڑی دیر بعد دانوں پر لگاتے رہیں ہضم درست کرنے
کی غرض سے اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔

ڈبہ اطفال پسلی چلنا: یہ بہت مہلک اور بہت ہونے
والی بیماری ہے۔

اسباب: بلغم اور صفرا کے غلبہ سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے قبض اور
سردی لگنا اس کا خاص سبب ہے۔ اکثر یہ مرض جاڑوں میں ہوا کرتا ہے۔
خسرہ اور چیچک کے دوران میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ سانس کی حرکت
سے پسلیوں کے نیچے نمایاں حرکت محسوس ہوتی ہے اور گڑھا پڑ جا
میلی اور خشک ہوتی ہے۔

علاج: قبض ہو تو روغن ارنڈی ڈیڑھ ماشہ پلائیں یا حب
یا ۲ عدد، عمر کے لحاظ سے دودھ میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔ سینہ
اور کر سنہ کی مالش کریں۔ پینے کو یہ نسخہ دیں۔

گل بنفشہ ۳ ماشہ، گاؤزبان ۳ ماشہ، عناب ۳ دانہ
ماشہ، ملہٹی ۲ ماشے، انجیر نصف عدد، مویز منقیٰ ۳ دانے
سپستاں ۱ تولہ ملا کر پلائیں۔

پیٹ کا درد: بدہضمی، نفخ یا قبض کی وجہ سے بچوں
درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: بچہ روتا اور چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سکیڑتا ہے۔ پیٹ پھو

علاج: نفخ اور قبض زیادہ ہو تو روغن ارنڈی ۱ تولہ کانچ کی پچ
کر حقنہ کریں۔ اکسیر الاطفال استعمال کرائیں۔ نمک سلیمانی ۲
گھول کر دیں۔

اسہال۔ دست: اس مرض میں بچے اکثر ہلاک ہو جاتے
کے دست دو قسم کے ہوتے ہیں:

۱۔ **خراش دار دست**

کوئی خراش دار مادہ آنتوں میں خراش پیدا کر کے دستوں کا

اسباب: یہ بیماری چھوٹے بچوں کو یعنی ۶ مہینے سے ۲ سال کی عمر
کرتی ہے۔ زیادہ دودھ پلانا، گائے وغیرہ کا دودھ دینا، ثقیل غذا
اور بدن کو سردی لگنا اور زیادہ گرمی دستوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔

علامات: پیٹ میں درد ہو کر دست آنے لگتے ہیں۔ پانی کی طرح
دن میں پانچ چھ اور کبھی آٹھ دس کی تعداد میں روزانہ آتے ہیں۔
رنگ زرد ہوتا ہے، پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج: دانتوں کے زمانہ میں دست آئیں تو دانتوں کو آسانی
کی تدبیریں کریں۔ نونہال ۲-۲ ماشے تین تین گھنٹہ بعد دودھ
گھول کر پلائیں یا ویسے ہی چٹائیں۔ سونف ۲ ماشے، پودینہ ۲
۲ ماشہ، گل سرخ ۳ ماشے، نرکچور ایک ماشے پانی میں پکا کر گل قند
ملا کر پلائیں۔

غذا: بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو تین تین گھنٹے کے وقفے سے تھوڑا
رہیں۔ اگر بچہ گائے کا دودھ پیتا ہو تو مرض کے چوبیس گھنٹوں

ں غذا نہ دیں۔ اگر بچہ بہت بےچین ہو تو پندرہ پندرہ منٹ کے بعد ایک
چمچ آش جو کا دیتے ہیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد گائے کے دودھ میں آدھا
ملا کر اس کو جوش دے کر چند قطرے نونہال کے شامل کر کے پلائیں۔ کوئی
دیر ثقیل غذا نہ دی جائے۔

عفونتی دست:-
ت گرمیوں کے زمانہ میں آتے ہیں اور کمزور بچے ان دستوں میں زیادہ مبتلا
تے ہیں۔
ب بازاری اور خراب دودھ کا استعمال، خراب غذاؤں کا کھانا،
پھیلا رہنا، زیادہ کھانا۔
ات: پہلے پتلا پاخانہ آتا ہے، پھر دست آتے ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے
تی ہے۔ جب یہ مرض شروع ہوتا ہے تو دستوں کی تعداد روزانہ آٹھ دس
یب ہوتی ہے۔ دستوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ ان میں دودھ کی پھٹکیاں
ہیں شروع میں کھٹی بو آتی ہے۔ بعد میں عفونت محسوس ہوتی ہے۔
نہیں لگتی۔ منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بچہ پیلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔
صورت میں ۱۰۴ بخار ہوتا ہے۔ بےچینی ہوتی ہے۔ پہلے قے میں پھٹا
دودھ خارج ہوتا ہے، پھر لعاب نکلنے لگتا ہے۔ اگر معقول علاج نہ کیا
تو آنتوں میں ورم ہو کر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔
ج: ان کا علاج بالکل وہی ہے جو خراش دار دستوں کا ہے۔ غذا
خاص اہتمام رکھیں۔ وقت مقررہ پر غذا دیں۔ جو بچے علاوہ دودھ
ا بھی کھاتے ہیں۔ ان کو ہلکی غذا، مثلاً شوربا، آش جو، مونگ کی دال
ں دیں اور چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ پلائیں۔

ٹ کے کیڑے: کیڑے تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) کدو دانے،
(درم) کیچوے (راؤنڈ ورم) (۳) چرنے یعنی چھوٹے کیڑے (تھریڈ
اسباب: چھوٹے کیڑے بچوں میں بلغمی مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتے
کدو دانہ کے انڈے بازاری دودھ یا خراب پانی میں پہنچ جاتے ہیں
ات: ہضم خراب ہو جاتا ہے، بھوک کم لگتی ہے۔ بچہ دانت پیستا ہے،
د بےچین رہتا ہے، ہونٹ سوتے میں تر اور جاگتے میں خشک رہتے
بچہ سیون یا پاخانہ کے مقام کو کھجاتا ہے۔
ا: کیچوؤں میں بورہ ارمنی دودھ میں ملا کر پلائیں یا اطریفل دیدان
، رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ سفوف دیدان ڈیڑھ ماشے شہد
لر چٹانے سے ہر قسم کے کیڑے باہر نکل جاتے ہیں۔ چرنوں میں سفوف

ل ۲ ماشے شکر میں ملا کر کھلائیں۔

کساح۔ ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا

اس میں چھ سے اٹھارہ مہینے کے غریب بچے اکثر مبتلا ہوا کرتے ہیں۔
کبھی ۹ سے ۱۴ سال تک کی عمر کے بچے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس میں
ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسباب: جدید تحقیقات کی رو سے اس کا خاص سبب غذا میں
وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ ہضم کی خرابی، دھوپ اور تازہ ہوا کی کمی اور
ماں کے دودھ کے نقائص بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات: بچہ دبلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہضم خراب رہتا ہے۔ رات کو بےچینی
رہتی ہے۔ سوتے میں سر اور چہرے پر پسینہ آتا ہے۔ ہڈیاں نرم اور بدہیئت
ہو جاتی ہیں۔ ران اور پنڈلیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے
ہیں۔ ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں اور بچہ کبڑا ہو جاتا ہے۔ دانت دیر میں نکلتے ہیں

علاج: اگر ماں کا دودھ خراب ہو تو اس کو تبدیل کر دیں۔ دودھ پلانے
والی کو اور بچہ کو ایسی غذائیں دیں جن میں وٹامن ڈی کافی مقدار میں
ہوں۔ مثلاً دودھ، مکھن، چربیاں، مچھلی کا تیل، انڈے۔ سبز ترکاریاں،
تازہ میوے وغیرہ۔ حاملہ عورت کا دودھ نہ پلائیں۔ غذا کا مناسب
بندوبست کریں۔ بطور دوا نونہال مناسب مقدار میں دیں۔ دن میں
کم سے کم تین بار نونہال کا نصف چمچہ دودھ میں ڈال کر پلائیں۔

دق الاطفال۔ سوکھا

اس میں بچہ بالکل سوکھ جاتا ہے۔ کھال سکڑ جاتی ہے۔

اسباب: گرم بخاروں میں ضرورت سے زیادہ سرد دواؤں کا استعمال،
معدہ، جگر اور آنتوں کے افعال کا خراب ہونا۔ غذا کی کمی اور خرابی آب و
ہوا کے نقائص، بچہ کا میلا اور کثیف رہنا۔ مزمن تپ اور معدہ کی سوزش،
مزمن اسہال اور آنتوں کی سوزش یا مرض عطاش۔

علامات: بچہ دبلا ہو جاتا ہے۔ جلد پر شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ عضلات تحلیل
ہو جاتے ہیں۔ ہڈیوں کے ڈھانچ پر چمڑے کا غلاف رہ جاتا ہے۔ چہرے پر
مردنی چھا جاتی ہے۔ غذا ہضم نہیں ہوتی، کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی
دست آنے لگتے ہیں۔ دانت بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔

علاج: بچہ کو ہوادار مکان میں رکھیں۔ بچہ اور دایہ کی غذا کا معقول
بندوبست کریں۔ حب دق الاطفال ۱ عدد عرق گاؤزبان ۲ تولہ میں
گھول کر دن میں چار مرتبہ دیں، یا مفرح یاقوتی معتدل ایک ماشہ کھلا کر

اوپر سے مروارید سیال ۲ قطرے عرق گاؤزبان ایک تولہ میں ڈال کر پلائیں دودھ میں نونہال کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

بچوں کی عام جسمانی کمزوری

ماں کے دودھ کے علاوہ بھی ضرورت اس کی ہوتی ہے کہ بچہ کو کوئی مقوی اور مغذی چیز دی جایا کرے جس سے بچے کے جسم اور قوت میں بڑھوتری کا سلسلہ جاری رہے۔ عقل مند مائیں اپنے بچہ کو ہمیشہ بطور ٹانک نونہال دیتی ہیں۔ نونہال درحقیقت ایک اعلیٰ قسم کا مقوی اور مغذی شربت ہے جس میں جسم کو نشوونما دینے والے اور معصوم بچے ... طرح کی بیماریوں سے بچائے رکھنے والے اجزا ہیں۔ ... بچوں کو "نونہال" پر رکھیے۔ اپنے گھر میں نونہال رکھیے ... بچوں کے لیے تجویز فرمائیے۔

نونہال نے تمام غیر ملکی "بے بی ٹانکوں" کی جگہ ... ہمدرد دواخانہ اپنی اس ایجاد کو بڑے فخر اور پورے ... سے آپ کے لیے پیش کرتا ہے۔

نقشۂ اعداد و شمار مریضان زیرِ علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدا ۱۶ جون ۱۹۵۲ء تا ۱۵ جولائی

ملاحظات

مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی (آؤٹ ڈور) مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے اس ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں اس ضمن میں حسبِ ذیل لائق توجہ ہیں:- ۱- ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج رجسٹر نہیں کراتے اور وہ ۱۵/۲۰ فی صد ہیں ۲- مجلس تشخیص و تجویز کے مریض اِن اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔ ۳- یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

ناظم مطب

مرض	تعداد	مرض	تعداد
امراض الراس	۱۱۰۷	امراض الامعاء	۲۳
امراض العین	۲۵	امراض المقعد	۸۵
امراض الانف	۱	امراض الکلیہ والمثانہ	۱۰
امراض الاذن	۲۸	امراض مخصوصۂ ذکور	۸۰
امراض الفم واللسان	۲۵	امراض مخصوصۂ اناث	۱۱
امراض الاسنان	۱۶	امراض الاطفال	۳۶
امراض الحلق واللہاۃ	۳۸	امراض متفرق	۰۴
امراض الصدر	۴۵۱	حمائے خلطی	۱۸
امراض القلب	۱۷۰	ملیریا	۲۰
امراض المعدہ	۷۸۴	حمائے سل و دق	۲۰
امراض الکبد	۲۸۶	امراض متعدی	۷
امراض الطحال	۳	امراض فساد الدم	۷

میزانِ کل ۶۷۰۵

"خون" اور "جلد" کی دیکھ بھال

[illegible]چھی صحت حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے لازمی طور
[illegible]نہایت باقاعدگی سے
[illegible]ن اپنی جلد کو صاف
[illegible]ے گا
[illegible]م اپنے خون کی صفائی
[illegible] بالکل اسی طرح کرنی
[illegible]س طرح ہوائی جہاز کے
[illegible]ے کو صاف اور
[illegible]رکھتے تازہ عنصر

[illegible]ے جب آپ ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدتے ہیں تو یہ بات آپ
[illegible]وتی ہے کہ اس کے بڑے سے بڑے اور چھوٹے سے چھوٹے پرزے
[illegible] اور وہ بالکل کیل کانٹے سے لیس [illegible]
[illegible] ہوتا ہے کہ اس کا پنکھا بھی بہت اچھا [illegible]
دیتا ہو کیونکہ جہاز کے سامنے پرزے [illegible]
[illegible] ٹھیک نہ ہو تو جہاز چل بھی نہیں سکتا

[illegible] بہت پیچیدہ ہے

انسانی جسم کی مشین ایسی پیچیدہ اور نازک ہے کہ [illegible]
[illegible] کوئی اور مشین اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ جب بچہ [illegible]
[illegible] اسی وقت سے اس کا ننھا سا دل حرکت کرنے لگتا ہے
[illegible] اگر اس کی عمر [illegible] سال کی بھی ہو تو دل بغیر ایک منٹ
[illegible] سال تک حرکت کرتا رہے گا۔ کیا کوئی بجلی کا پنکھا
[illegible] انجن ایسا ہے کہ بغیر ایک منٹ ٹھہرے صرف پندرہ دن تک
[illegible] خراب نہ ہو؟ ہرگز نہیں۔ اگر ہم صرف تین چار دن
[illegible] پنکھے کو چلائے جائیں گے۔ تو اس کے تار جل جائیں گے
[illegible] موٹر یا ریل کے انجن کو مسلسل چوبیس گھنٹے چلائے جائیں
[illegible] ٹھنڈا کرنے کے لیے صرف دو گھنٹے بھی نہ روکیں تو وہ بھی بالکل ٹھس ہو کر
رہ جائے گا

انجن، ہوائی جہاز اور انسانی جسم

یہ تینوں مشینری کے لحاظ سے ایک
[illegible] حیثیت رکھتے ہیں۔ بغیر پنکھے
کے ہوائی جہاز، بغیر بھاپ کے ریل
کا انجن، بے جان لوہے کا ڈھیر ہے۔
اسی طرح بغیر خون کے انسانی جسم
بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر خون
خراب ہو تو انسانی جسم کی حفاظت
کے لیے بلا طاقتور نہ ہو تو آئے

دن کا روگ [illegible] ہی بیماریاں ستاتی رہتی ہیں اور زندگی کے باقی دن
بیماریوں کے چکر میں کٹتے ہیں۔

انسانی جسم میں طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے؟

[illegible] سے دیکھیے تو اصلی طاقت نہ دل میں ہے نہ دماغ میں نہ معدہ میں ہے
[illegible] ہڈیوں میں۔ بلکہ بھی حقیقی طاقت صرف خون میں ہے جس طرح ریل کے
[illegible] میں [illegible] سے قوت پیدا ہوتی ہے [illegible] انسانی جسم میں خون سے
طاقت حاصل ہوتی ہے بلکہ یوں سمجھنا چاہیے کہ خون طاقت کا سرچشمہ
ہے۔ یہ طاقت خون کی مدد کی [illegible] ہے۔ اگر خون عمدہ قسم کا اور بالکل صاف
ہوگا تو ظاہر ہے کہ دماغ بھی خوب طاقتور ہوگا۔ دماغ کے طاقتور ہونے سے
کامیابیاں بھی قدم چومیں گی۔ اسکے برخلاف اگر خون کثیف اور میلا ہے
[illegible] بھی کمزور ہے تو جسم میں چستی اور چالاکی ہی نہیں ہوگی طبیعت ہر
وقت گری گری رہے گی۔ کام میں جی نہیں لگے گا۔ اسکے علاوہ خون اور
جلد کی بیسیوں بیماریاں جسم میں ظاہر ہو جائیں گی۔

ہمارا خون صحت بنا بھی دیتا ہے اور بگاڑ بھی دیتا ہے

یاد رکھیے اگر خون خالص ہے اور جلد میں بھی کوئی مرض نہیں ہے تو صحت بنی رہے گی ورنہ لازمی طور پر آپ کی تندرستی خراب رہے گی اگر کوئی معمولی بیماری ہو جیسے جلد پر دانے، کھجلی تب بھی یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپکے خون میں کوئی نہ کوئی خرابی موجود ہے اور آپ کی جلد بھی صحیح کام نہیں کرتی ہے۔ میڈیکل سائنس ہم کو بتاتی ہے کہ ہماری جلد کے مسامات بھی پھیپھڑوں کا کام دیتے ہیں یعنی پھیپھڑے جس طرح زہریلے مادّوں کو ہوا کے ذریعہ سے نکالتے ہیں۔ اسی طرح زہریلے مادّے مسامات کے ذریعہ سے نکلتے رہتے ہیں اور یہ بات اب پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جلد کے مسامات بھی پھیپھڑے کے چھوٹے چھوٹے کے برابر ہیں یعنی جو کام وہ انجام دیتے ہیں اس کا چھٹا حصّہ مسامات کے ذریعہ پورا ہوتا ہے

جلد کے نیچے جلد

ہمارے جسم کی جلد بظاہر ایک ہی معلوم ہوتی ہے لیکن یہ درحقیقت تین طبقوں پر مشتمل ہوتی ہے اور ان طبقوں کا تعلق خون کی رگوں، غدودوں اور پٹھوں سے ہوتا ہے۔ اگر جلد میں خون کی پلائی اچھی طرح نہیں ہوتی ہے یا غدود اپنا کام ٹھیک طرح انجام نہیں دیتے ہیں تو طرح طرح کی جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور عام صحت بھی بگڑنی شروع ہو جاتی ہے۔ خون اور جلد کا جو نازک تعلق ہے اسکو سمجھے بغیر جلد اور خون کی بیماریوں کو دور نہیں کیا جا سکتا۔

صاف خون اور تن درست جلد

انسان کے جسم میں خون کی مقدار اوسطاً سو … ہوتی ہے اگر یہ خون ہر قسم کی کثافت سے پاک اور صاف ہے تو جسم کے … جہاں بھی یہ جائیگا تندرستی اور طاقت پیدا کرے گا۔ … اگر اس میں خراب مادّے موجود ہیں اور اس کا قوام بھی معمول سے گاڑھا ہے تو دونوں صورتوں میں جسم کی مشینری پر خراب … طرح خراب پٹرول سے موٹر کی مشینری بگڑ جاتی ہے اسی طرح سے انسانی جسم کی مشینری خراب ہو جاتی ہے۔

جلد بھی اور اعضاء … خون ہی سے اپنی غذا … ہے اور اپنی خوبصورتی کے لیے خون کی محتاج … اس کو صاف … مل رہا ہو تو وہ اپنی … اور ملائمت کھو دیتی … خرابی سے جلد کی … ہو جاتی ہے اور بھدی معلوم ہونے لگتی ہے۔ باہر کے کریم اور پوڈر کے لیے بیشک مصنوعی چمک دمک پیدا کر دیتے ہیں مگر یہ … ہیں بلکہ چند روز کے بعد یہ کریم اور پوڈر جلد کو خشک کر … ہیں اور جلد جگہ جگہ سے چٹخنی شروع ہو جاتی ہے اور چہرہ بد … ہو جاتا ہے۔ صاف خون سے جلد میں جو قدرتی چمک ہوتی ہے … قدرتی ہے۔ جلد کی خوبصورتی اور صفائی خون کی صفائی …

صاف خون اور شخصیت

کیا آپ کی شخصیت بلند ہے؟ بلند شخصیت کی وجہ … نئے دوست اور مددگار مل سکتے ہیں اور ترقی کے سنہرے … ہو سکتے ہیں۔ صاف خون جسم کی صحت اور قوت کے لیے … ہے اور یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ صحت مند اور قوی اشخاص … دوڑ میں ہمیشہ آگے نکل جاتے ہیں اس کے برخلاف جن کا … خراب اور کمزور ہے ان کی صحت بھی لازماً کمزور ہوگی … سامنے ہوتے ہوئے بھی بیمار اور کمزور اشخاص ان سے … اٹھا سکیں گے۔ اس سخت مقابلہ کے زمانہ میں کامیابی

نہایت ضروری ہو کہ آپ ہر گھڑی اور ہر لمحہ تن درست اور چست
رہیں اور آپ میں مقناطیسی کشش پیدا ہو جائے۔ یہ بات صرف
اسی صورت میں حاصل ہو سکتی ہے
کہ آپ کا خون صاف شفاف
رہے جس میں نہ تو زہریلے مادے
ہوں اور نہ کسی قسم کا میل۔ جسم
میں خون صاف ہو گا تو دماغ
میں بھی خالص خون پہنچے گا۔
دماغ میں دوا زب کے قریب سیلز
ہوتے ہیں۔ ان دوا زب سیلز

راب د کثیف خون سے جیسی چاہیے پرورش نہیں ہو سکتی۔ دماغ
راب خون پہنچنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحیح غذا نہ پہنچنے سے دماغ کے یہ
سکڑ جاتے ہیں اور ان کی جسامت چھوٹی ہو جاتی ہے۔ سیلز جب سکڑ
موجودہ حالات سے ترقی کرنے اور الجھنوں اور نازک معاملوں
ھانے کا کوئی سوال ہی باقی نہیں رہتا بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب
چیدہ معاملہ آیا اور دم گھبرانے لگا۔ جب دماغ کی یہ کیفیت ہو
شکل کیسے حل ہو سکتی ہے۔ اس کے برخلاف اگر خون خالص اور
ہو تو دماغ کے سیلز کی پرورش بھی اچھی طرح ہوتی ہے اور ذہنی تندرستی
سے اپنے سب کام اچھی طرح انجام دیتے ہیں۔ اس بیان سے یہ بات
واضح ہو گئی ہے کہ خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی انسان کی شخصیت
کی کامیابی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

ن اور جلد کی خطرناک بیماریاں:

ن خوف ناک، بانی
نت روس کا زار کا پندرھواں
تا ہے روس جیسی وسیع
نت پر حکومت کرتا تھا۔
کا یہ پہلا شہنشاہ تھا جس
روس کا لقب اختیار کیا
سونے اور جواہرات کے انبار
کے انبار پڑے تھے مگر خون اور جلد کی بیماریوں سے لاچار تھا۔ آخر کار
یہی بیماریاں جان لیوا ثابت ہوئیں۔

خراب اور گندے خون کا جلد، چہرے، سر، بالوں، دانتوں
پھیپھڑوں، گردوں غرض جسم کے ہر عضو پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے
جس طرح آپ اپنے مکان کی اور اپنے لباس کی اور اپنے جسم کی ظاہری
صفائی کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے خون کی صفائی اور جلد
کی تندرستی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ آپ کی صحت کے لیے اس سے
اچھی بات اور کیا ہو سکتی ہے کہ آپ کا خون بالکل صاف ہو۔

آج کل پاکستان کے کونے کونے میں جلد اور خون کی بیماریاں پھیل
رہی ہیں ان کے اسباب کی تحقیق آسان نہیں ہے۔ بس مختصر یہ سمجھ لیجیے
کہ غذا کی خرابیاں ان امراض کی ذمہ دار ہیں۔ پاکستان کا کوئی کونہ ہی
ایسا ہو گا جہاں کے باشندوں کو
وہیں کی زمین کی پیدا کی ہوئی غلہ
مل رہی ہو۔ بلکہ بعض اوقات
دوسرے ممالک کی گیہوں اور
چاول ہمارے حصے میں آتا ہے اور
اس بات کا ذرا خیال نہیں ہے کہ
دوسرے ممالک یا دوسرے
صوبوں کی غذائی پیداوار ہمارے
جسموں اور مزاجوں کے موافق بھی ہے یا نہیں۔ اس کے علاوہ سول سپلائز
اور راشننگ کے محکموں نے جو اندھیر مچا رکھا ہے اور آٹے میں الا بلا
ملا کر بیچی جاتی ہے اس کا ذکر نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ ایسے افسوسناک حالات
میں حکومت کا جو فرض ہے وہ تو حکومت ہی جانے، پبلک کا فرض یہی
رہ جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت حتی الامکان کرے۔ ہر شخص اپنے
خون کو پاک و صاف رکھے اور اپنی جلد کو کمزور نہ ہونے دے، کیونکہ
جلد ہی جسم کی پوشاک ہے اور قدرت نے اسی کو اندرونی اعضا کی
حفاظت کا ذمہ دار بنایا ہے۔

تیز مرچیں، چٹنیاں اور مصالحہ دار غذائیں بھی خون میں خرابیاں
پیدا کرتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں سوائے زبان کے چٹخارے کے اور کچھ نہیں

روپیہ بھی برباد ہوتا ہے اور صحت بھی۔

صافی

خون اور جلد کے امراض کی کامیاب دوا

لاکھوں اصحاب کے ذاتی تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ **صافی** دنیا میں سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا ہے۔ اس کے حیرت انگیز فوائد کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علاوہ دیگر قیمتی دواؤں کے طرزون بوٹی بھی شامل ہے۔ طرزون ہمدرد کی خاص دریافت ہے۔ جو خون کو عجیب و غریب طریقہ سے صاف کرتی ہے اور ریسرچ نے اس کے فوائد کو پورے طریقے سے ثابت کر دیا ہے۔ طرزون سے

بنائی ہوئی صافی خون میں شامل ہو کر طبیعت کی مدد کرتی ہے اور عروق جاذبہ LYMPHATIC WESSELS میں ایسی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے کہ وہ زہر اور مواد کو جذب کر کے غدود جاذبہ کے سپرد کر دیں جہاں سے وہ چھن کر آسان راستوں یعنی پیشاب، پاخانہ اور پسینہ کے ذریعہ باہر نکل جائیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون کو صاف کرتی ہے اور زہریلے مواد کو باہر نکالتی ہے بلکہ جسم میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو بھی اعتدال پر لے آتی ہے اور اس مواد کو بھی انہی آسان راستوں سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی غدود جاذبہ کے قدرتی افعال کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور جو کام انکے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم اور آسان ہو جاتا ہے۔

صافی کی تیاری بھی نہایت سائنٹی فک طریقوں پر ہوتی ہے۔ اس کے بعض اجزا کا نہایت عرق ریزی سے جوہر تیار کیا جاتا ہے اور بعض بوٹیاں جن میں حیاتین ج ہوتی ہے وہ ایسی نازک ہوتی ہیں کہ اگر تیاری کے دوران میں ذرا بھی درجۂ حرارت بڑھ جائے تو حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں

بلند پایہ معالج

اپنے مریضوں کو صافی کیوں استعمال کرائے

۱۔ صافی جلدی بیماریوں کو دور کرتی اور جلد کے رنگ کو نکھارتی ہے
۲۔ خون صاف شفاف کر کے سرخی پیدا کرتی ہے
۳۔ شخصیت بلند کرتی ہے۔
۴۔ انرجی، چستی، چالاکی اور کام کرنے کا شوق پیدا کرتی ہے
۵۔ بیماریوں کے زہریلے جراثیم کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر مار ڈالتی ہے
۶۔ خون صاف کر کے بالوں کو غذا پہنچاتی ہے
۷۔ بچے کی جلد میں جو میل کچیل اتری ہوئی ہوتی ہے اسکو پسینے کے ساتھ باہر نکال دیتی ہے اور اوپر کی جلد کو صاف شفاف دل کش اور ریشم کی طرح ملائم بنا دیتی ہے
۸۔ گہری اور آرام کی نیند سلاتی ہے۔
۹۔ چڑچڑاپن دور کر کے مزاج کو درست رکھتی ہے
۱۰۔ حاملہ عورتوں کا خون صاف کر کے بچوں کو خالص خون دیتی ہے
۱۱۔ صافی، دودھ پلانے والی عورتوں کا خون صاف کر کے صاف شفاف خالص اور طاقت ور دودھ بناتی ہے
۱۲۔ بازاری خون صاف کرنے والی دواؤں کی طرح قبض نہیں کرتی بلکہ دل کو تقویت بخشتی ہے۔
۱۳۔ سائنٹی فک طریقوں سے تیار کی جاتی ہے۔
۱۴۔ کم خرچ ہے۔
۱۵۔ حیاتین ج جو قدرتی طور پر جلد کے لیے اکسیر ہے وہ بھی اس میں شامل کی جاتی ہے۔

۔ طرزون بوٹی جو ہمدرد مجلس تجربات کی دریافت ہے اس لیو
شامل کی جاتی ہے کہ حلق سے اترتے ہی صافی خون میں مل
جائے اور دس سیکنڈ کے اندر اندر اپنا عمل شروع کر دے۔

افی کے استعمال کرنے کے طریقے :-

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح نہار منہ تولہ
افی دودھ یا پانی میں ملاکر پییں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ
ں ئیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے
ئے یا پیشاب باربار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے
یہ سمجھنا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہوگیا اور صافی خون کے
ب مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ
گرانی ہو تو صافی کی خوراک دوگنا کر کے اور اسے گرم پانی میں
ریا جائے اس سے دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت
ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

پھر حفظ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے ایک مہینے
صافی کی ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ۱/۲ سے
ں دی جاتی ہے۔ خون اور دل کی مختلف بیماریوں میں صافی کے
ال کرنے کے طریقے مختلف ہیں جنکی پوری تفصیل دوا کے ساتھ
صافی جن جن امراض میں استعمال کرائی جاتی ہے ان کی کچھ تفصیل
یں ملاحظہ فرمائیں۔

صافی اور خون کے امراض

ن اور خارش

کھلی دو قسم کی ہوتی ہے۔ خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو
نہ پھنسیاں نہ ہوں تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام
بیس دن تک استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے۔ قبض کی حالت
افی کی مقدار دوگنی کر کے پانی یا گرم دودھ میں ملاکر پلائیں۔
تر خارش کی صورت میں بھی صافی اسی طرح استعمال کرنی چاہیے

بیرونی طور پر صندل کا تیل
چنبیلی کے تیل میں ملاکر ملیں

صافی اور پھوڑے پھنسیاں

پھوڑے پھنسیاں خواہ کسی
قسم کی ہوں صافی کا حسب
معمول صبح و شام استعمال دور
کر دیتا ہے۔ سات دن تک
دونوں وقت یہی دوا پی کر
آٹھویں دن صافی کی دوگنی خوراک رات کو گرم دودھ یا گرم پانی
میں ملاکر پی لیجیے۔ اس سے دو تین دست آجائیں گے۔ اگر کسی پھوڑے
میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو دو تولے
نیم کے پتے پانی میں پکاکر اور بھرتا بناکر باندھیں یا السی کی پلٹس بھی
لگا سکتے ہیں۔ پیپ نکل
جانے کے بعد ہمدرد مرہم
لگاکر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور داد

داد بڑی چھوت دار بیماری
ہے۔ جدید تحقیقات سے اس
کا سبب ایک نباتاتی جرثومہ
ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی
بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ایک تولہ صافی رات کو سوتے وقت
پانی میں ملاکر پی لیں اور اوپر ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور چنبل

چنبل جسے انگریزی میں RING-WORM کہتے ہیں بڑا تکلیف
دہ اور ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے
ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن پر چھلکوں کی تہہ جمی ہوتی ہے جو نوچنے
سے اکھڑ جاتی ہے۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور
ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک حلقہ
سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ مقامی

طور پر کوئی مناسب مرہم لگائیں

صافی اور خسرہ :- جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہوتی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۲-۲ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائی جائے جن بچوں کے ٹیکہ لگ چکا ہو ان کو بھی صافی دینی چاہیے اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۲ ماشے عرق گاؤزبان میں گھول کر دیں جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کے لیے خمیرہ مروارید کھلا کر دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں جب خسرہ کے بعد پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں۔ یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی پانی میں ملا کر کچھ دن تک پلاتے رہیں اگر بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صافی کی مقدار کم کر دینی چاہیے خسرہ کے بعد دست آنے یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے یا پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو نونہال استعمال کرانا چاہیے کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی میں گھول کر دن میں کئی بار دیں۔

صافی اور چیچک

چیچک کے ظاہر ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۶ ماشہ ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں چیچک کے ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ زخم باقی رہ جاتے تو انھیں نیم کے پانی سے صاف کر کے ہمدرد مرہم لگاتے رہیں۔

صافی اور ماشرا :- ماشرا حقیقت میں چہرہ کا سرخ بادہ ہے اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ مرض ایک خاص جرثومہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ سرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا جاتا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں اکثر موسم بہار میں ہوتا ہے۔ اگر چہرہ پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے مسہل دیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو ریوند ۱ تولہ مہندی ۱ تولہ پانی میں حل کر کے

لگائیں۔ بخار ہو جائے تو بھی یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور پتی :- پتی میں صافی ۱ تولہ دودھ یا پانی ... دن تک پییں، بیرونی طور پر سرکہ ۱ تولہ، روغن گل ۱ تولہ ملا کر

صافی اور انہوریاں :- انہوریوں کو دھوپ بھی ... چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیما... گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جا... کرتا ہے۔ صافی پسینہ کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کر کے ... عمل کرتی ہے اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد ... جاتی ہیں۔ ۱ تولہ صافی کو ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جب ... بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ۱ تولہ پھل کے رس میں ...

صافی اور خون کا بخار :- خون میں جوش آجا... قسم کا بخار ہو جاتا ہے جسکو اطبا کی زبان میں سونوخس ... میں خون کے غلبے اور اس کے گرم ہونے کی علامتیں پائی ... جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں، سر بھاری معلو... آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ۱-۱ تولہ ... پانی میں ڈالکر دونوں وقت پلایئے۔ اس سے خون اپنی اصل... ہے اور بخار کا اندیشہ جاتا ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو ایک تولہ ... پانی میں ڈالکر صبح کو پلایئے اور شام کو بھی یہی دوا دیں۔ چار... صبح کو ۲ تولے صافی نیم گرم پانی یا دودھ میں ڈال کر پلائیں تین دست آجائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۳ ... پھل کے رس کے ساتھ دیں۔ پھر چند روز صافی کی ۱-۱ خو... غذا میں پالک، مونگ کی دال، ہرا گھیا، ٹماٹر یا سیب ک... جائے، دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پر... زیادہ مرچ اور نمک بھی نقصان دہ ہے۔ پھلوں میں انار سنگ... دوسرے پھل دینے چاہییں۔

صافی اور حلق کا درد :- موسم بہار کے شروع ... میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہوتا ہے اگر صرف حلق میں د... نہ ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں ... بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں

ے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو گرم پانی میں تھوڑا سا سہاگہ
غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر
چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول
کر یا ویسے ہی ناشتے سے پہلے پھانک لیں۔

صافی اور گلسوے

گلسوے کو کنپھیڑ بھی کہتے ہیں
یہ ایک متعدی مرض ہے جو خزاں
اور بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا
پیدا ہونے کے باعث پھیل جاتا ہے
اس مرض میں کان کی جڑ پھول جاتی
ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں
اور نوجوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس مرض کے پھیلتے ہی تندرست بچوں
اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں
اور پانی طور پر مرہم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق

خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو
زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی پڑنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کے
طور پر صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض ہو جانے
پر ناشتے سے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر دی جائے۔ حلق میں درد ہو تو
نیم گرم پانی سے گلا صاف کریں۔ گلے کے باہر ہمدرد مرہم نیم گرم
کر کے اس میں نیم کے پتوں کا بھرتا گلے پر باندھیں۔ قبض ہو تو صافی
کی مقدار بڑھا کر نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

صافی اور نکسیر

بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی
ہے۔ نکسیر پھوٹنے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن استعمال کر لینی چاہیے۔ سر
پر روغن کدو یا گلاب کا تیل ملیں اور اسی کو ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے

مہاسوں سے چہرہ بہت بدنما ہو جاتا ہے۔
صافی مہاسوں کے لیے بھی مفید ثابت ہوئی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولہ
صافی پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینی کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا
کر شام کو بھی لے لیا جائے۔
عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام ماہواری کی خرابیوں کو دور کرنے
کی غرض سے صافی کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک
چمچہ بھی دودھ میں ملا کر دیا جائے۔

صافی اور گرمی دانے

جن بچوں یا بوڑھوں کو گرمی برسات
کے موسم میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہیں انھیں بطور حفظ
ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات
میں صافی کی ایک خوراک ہر روز بیس پچیس دن تک پی لینا کافی ہوتا
ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں
صافی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا
چاہیے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے خوراک کم دینی چاہیے۔ گرمی
دانوں پر ہمدرد پوڈر دن میں ایک دو مرتبہ چھڑک دینا چاہیے۔

صافی کے متفرق استعمالات

پیشاب کی جلن

جن مردوں اور عورتوں کو پیشاب لگ
کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دودھ یا لسی میں ملا کر چند روز پی لینے
سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کریں۔

دائمی قبض

دائمی قبض کے مریضوں کو صافی رات کو سوتے
وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے
کے لیے دس پندرہ دن صافی مسلسل استعمال کرنی چاہیے۔ پھر ایک
دن کا وقفہ دے کر استعمال کریں۔
اسی طرح آہستہ آہستہ خوراک کم
کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے
قبض کو دور کرنے کے لیے صافی
بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا
حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور
کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت
کی بے چینی اور متلی وغیرہ کی

شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

صافی اور بے خوابی

جن لوگوں کو قبض یا درد سر یا کسی اور وجہ
سے نیند نہ آنے کی شکایت ہو انھیں بھی صافی ایک تولہ رات کو سوتے

وقت دودھ میں ملا کر پی لینی چاہیے۔ خون کی خرابی کا نیند سے گہرا تعلق ہے۔

حاملہ خواتین

حاملہ خواتین کو اپنے جسم کے خون کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ اگر ان کا خون صاف نہیں ہوگا تو لازمی طور پر بچہ پر بھی خراب اثر پڑیگا حاملہ خواتین کو اگر قبض رہتا ہو یا خون اور جلد کی کوئی بیماری ہو تو انھیں فوراً اپنے مرض کے علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ صافی ان کے لیے بالکل بے ضرر دوا ہے۔

دودھ پلانیوالی خواتین

دودھ پیتے بچوں کی موجودہ اور آئندہ صحت ان کی ہڈیوں دانتوں پھیپھڑوں اور اعضائے رئیسہ کی طاقت کا انحصار ماں کے صاف اور مضبوط خون پر ہے۔ دودھ پلانیوالی خواتین کا خون جس قدر صاف ہوگا اتنا ہی اچھا ان کا دودھ بنے گا اور جتنا اچھا دودھ ہوگا اتنی ہی دودھ پیتے بچہ کی پرورش اچھی ہوگی۔ اسی لیے دودھ پلانیوالی خواتین کو اپنے خون کی صفائی صافی سے کرنی چاہیے۔

صافی اور بال

بال اور ناخن جلد ہی کا ایک حصہ ہیں ظاہر ہے بالوں کی کوئی بیماری بغیر جلد کے تندرست ہوتے دور نہیں ہوسکتی اور جلد کی تندرستی خون کی صفائی اور عمدگی پر ہوتی ہے۔ اسی لیے بالوں کی ہر بیماری میں خون کی صفائی کا لحاظ رکھنا لازمی ہے۔ اگر بال گر رہے ہیں یا وہ جلد جلد سفید ہو رہے ہوں تو ان کی قدرتی کمی ہو رہی ہو تو آپ کو صافی استعمال کرنی چاہیے اور سر کو "ہمدرد ہیئر آئل" لگانا چاہیے۔

طبیعت گری گری رہنا: موسموں کے بدلنے میں جن اصحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ ایک دو دن میں طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے: میدانوں کے رہنے والے گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر آب و ہوا کی تبدیلی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان کا بچنے کا سب سے زیادہ آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑ پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملا کر پی جائے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑ پر جو اصحاب ان شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام پینی چاہیے۔

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے اس کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے

نام دوا	مقدار	قیمت	نام دوا	مقدار
خمیرہ مروارید	ایک تولہ	۸/	نونہال	ایک شیشی
دوائے گلو	"	۶/	ہمدرد پوڈر	ایک ڈبہ
روغن گل	"	۱۰/	ہمدرد مرہم	" ڈبہ
روغن صندل	"	[illegible]	ہمدرد ہیئر آئل	" شیشی
شعالین	" شیشی	[illegible]	صافی	فی شیشی (۱
مستورین	"	[illegible]	رجسٹرڈ	ایک ...

ہمدرد صحت کراچی

جلد ۲۱ | دسمبر سنہ ۵۲ء | نمبر ۱۲

ایڈیٹر

حکیم حافظ محمد سعید

فی کاپی ۳ — سالانہ ۲ روپے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر نے مشہور آفسٹ لیتھو پریس میں چھپوا کر دفتر رسالہ ہمدرد صحت آرام باغ روڈ ناکہ بندر روڈ سے شائع کیا۔

انتقاد

تبصرے کے لیے ـــــــــ دو کتابیں آنا ضروری ہیں

عورتوں کا ڈاکٹر

سائز $\frac{20 \times 30}{8}$

ضخامت ۱۶۸ صفحات　　قیمت چار روپے

پتہ :- "مکتبہ صحت" بارنس اسٹریٹ۔ کراچی ۳

یہ کتاب ماہنامہ صحت کا سالنامہ یا خاص نمبر ہے جو حکیم سید احمد صاحب عثمانی کی ادارت میں شائع ہوتا ہے۔ اس سالنامہ میں ۷۴ صفحات کا مفصل مضمون تشریح اعضائے نسواں اور ان سے متعلق تمام امراض و علاج پر خود ادارۂ صحت کا مرتبہ ہے جس میں اسباب علامات اور علاج کے ساتھ پرہیز اور غذا کی صراحت بھی کی گئی ہے جسے اکثر طبی مضامین میں نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ حصہ اطبا اور عوام دونوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے بعد متعدد و بلند پایہ اکابر فن کے مضامین ہیں مضمون سے پہلے صاحب مضمون کی تصویر اور مختصر حالات درج ہیں۔ اس حصہ میں ممتاز و مشہور طبی کے علاوہ ایلوپیتھک ڈاکٹر صاحبان کے مضامین بھی ملتے ہیں اور ایک مضمون جناب ڈاکٹر محمد مسعود صاحب قریشی کا لکھا "خوش حال بڑھاپے اور درازیٔ عمر کی ہومیوپیتھک دوائیں" بھی رسالہ کی افادیت میں اضافہ کر رہا ہے۔ منجملہ ان مضامین کے ایک اہم مضمون جناب حکیم یوسف حسن صاحب کا لکھا ہوا "اسرار النسا" کے نام سے جاذب توجہ بنا ہوا ہے۔ یہ مضمون اس کتاب کا ترجمہ ہے جو مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے حکم سے اسرار النسا کے نام سے مرتب کی گئی تھی۔ حکیم یوسف حسن صاحب جنسیات کے موضوع پر متعدد کتابیں لکھ چکے ہیں جو ملک میں خاصی مقبول ہو چکی ہیں۔ غرض ان وجوہ سے اس خاص نمبر میں بہت سی خوبیاں جمع ہو گئی ہیں امید ہے کہ قدر کی نگاہ سے دیکھا جائے گا۔

ان خوبیوں کے ساتھ بعض مسامحات بھی قابل توجہ ہیں۔ مثلاً رسالہ کے طرز ترتیب میں ہم آہنگی کا پورا لحاظ نہیں رکھا گیا ہے کہیں کہیں زبان غیر ضروری طور پر مصاحبۃ اللبن جیسے ثقیل الفاظ سے بوجھل ہو گئی ہے۔ اس کے علاوہ پہلے سرورق کے بعد ہی جو تصویر درج ہے اس کے نیچے یہ عبارت نظر آتی ہے "موصوف کا مضمون صفحہ ۲۰۰ پر ملاحظہ فرمائیں" اور سوء اتفاق ملاحظہ ہو کہ رسالہ ۱۶۸ صفحات پر ہی ختم ہو گیا ہے!

قطعات و رباعیات اکبر الٰہ آبادی حصہ دوم

سائز $\frac{20 \times 27}{8}$

ضخامت (۲۴۰) صفحات　　قیمت :- تین روپے چھ آنے

پتہ :- بزم اکبر کراچی ۴

اس سے پہلے کسی اشاعت میں قطعات و رباعیات کے حصہ اول پر تبصرہ کیا جا چکا ہے۔ اب اسی کا دوسرا حصہ بزم اکبر کی طرف سے شائع ہوا ہے۔ یہ حصہ بھی جناب بھیا احسان الحق صاحب کی سعی کا ممنون ہے جنھوں نے بڑی محنت اور دل سوزی سے کام لے کر بہتر بنانے کی پسندیدہ کوشش کی ہے۔ ۲۴۰ صفحات کی مبسوط ... دیکھ کر بے ساختہ داد دینا پڑتی ہے اور پھر قطعات و رباعیات ان کی کاوش کا اعتراف ناگزیر معلوم ہوتا ہے۔ جزاہ اللہ خیراً۔

جیسا کہ پہلے بھی اس حقیقت کی طرف اشارہ کیا جا چکا ہے ... پھیلا ہوا ہو تو اس میں لغزشوں سے مفر نہیں ہوتا۔ چنانچہ ... چند امور قابل توجہ رہ گئے ہیں جنھیں آئندہ نظر میں رکھنا مناسب ... "لفظ با معنی و بے معنی بے لفظ" والے قطعہ کا پہلا مصرعہ صحیح نقل نہیں ... "آئین حجازی کی نے دبتی" والا قطعہ۔ اس کے تیسرے مصرعے ...

نہ کوئی مجلسی کی بات سنتا ہے نہ رازی کی

کی تشریح میں لفظ "مجلسی" کی شرح اس طرح درج ہے "مجلسی وہ ... میں شریک ہو۔ رازی سے مجلسی کا ضد بھی مراد ہو سکتا ہے" اور ... "واقعہ یہ ہے کہ مجلسی سے ملا باقر داماد مجلسی مراد ہیں جو اہل تشیع میں ہیں اور بڑے بلند پایہ راوی حدیث و مجتہد سمجھے جاتے ہیں مقابلہ میں اہل سنت کے مشہور مفسر و متکلم اسلام رازی (امام ...) کا ذکر کیا ہے۔ شاعر کا مقصود یہ ہے کہ اب نہ ملا باقر مجلسی کی بات ... نہ امام رازی کی۔

اسی طرح ؎ پند ہے "کونوا عباد اللہ اخوانا" کی خوب

کی تشریح میں عربی عبارت کو غالباً حدیث قدسی یا کسی بزرگ کا ... جو غالباً نہیں یقیناً آیت قرآنی ہے۔

اس کے علاوہ اکثر مصرعوں میں ایک آدھ لفظ رہ گیا ہے ... پیچھے ہو گئے ہیں مثلاً ؎ "امید نے تو خوب کھڑی کی ہیں دیوا..." اس کے بجائے صحیح مصرع یوں ہے ؎

امید نے تو کھڑی خوب کی ہیں دیواریں

یا ؎ "وہ کہہ رہا ہے کہ ذلت سہو اور جاؤ" کے بجائے ـــ

وہ یہ رہا ہے کہ ذلت سے جھک جاؤ" ہونا چاہیے۔ یہاں
صورتیں پیش آئی ہیں مصرعوں کی موزونیت متاثر ہوگئی ہو ایک دو
ایسے بھی نظر آتے ہیں جن میں مصرعوں کی موجودہ حالت بلحاظ صحت
معلوم ہوتی ہو جیسے ؎ حاکم دل بن گئی ہیں یہ تھیٹر والیاں
میں لگاؤں گا گل داغ جگر کی بالیاں
ذرا سے غور کے بعد معلوم ہو سکتا ہو کہ حاکم کے لیے بالیاں بھینٹ لگانی
میں شاعر داغ جگر کے پھول پیش کرنا چاہتا ہو اس قیاس کی بنا پر
یہ ہوگا ؎ میں لگاؤں گا گل داغ جگر کی ڈالیاں
کا کوئی مستند اور صحیح نسخہ دیکھا جائے تو اس خیال کی توثیق ہو سکے گی
بعض اشعار کی تشریح میں تشنگی پائی جاتی ہو خصوصاً ظریفانہ اور
مزاحیہ خیالیوں کے نقطۂ نظر سے مثلاً ؎
طلب شراب کی ہو تجھ کو ہر دم ترے منہ سے ہو نکلتا پیلا
دوسرے مصرعے کی تشریح میں "شراب کی شراندیا فے" پر اکتفا کی
اس میں تجنیس لفظی بھی ہو یعنی "ہر دم ترے منہ سے ہو نکلتا لا"
کے بعد سہو کتابت کی مثالیں بھی خاصی تعداد میں ملتی ہیں جن پر
توجہ درکار ہو لیکن ان فروگزاشتوں کے باوجود کتاب کا ظاہری
و باطنی تحسین و صول کیے بغیر نہیں رہتا جس پر بھیا جی دربزم
مبارک باد کے مستحق ہیں۔

الاخوان المسلمون

سائز ۲۰×۲۶/۱۶
ضخامت ۱۱۰ صفحات قیمت ایک روپیہ چار آنے
مکتبہ چراغ راہ ۔ آرام باغ روڈ ۔ کراچی

مصر کی مشہور مذہبی جماعت "الاخوان المسلمون" جو عموماً
اخوان کے نام سے یاد کی جاتی ہو کسی تعارف کی محتاج نہیں۔
مولانا شہید حسن کے بانی یا "مرشد عام" تھے کوئی ایسے غیر معروف
ان کے لیے کوئی لمبا چوڑا نوٹ لکھنا ضروری سمجھا جائے۔ یہ
بزرگ کے ایک جامع خطبہ کا سلیس ترجمہ ہو جو جناب مولوی طٰہٰ
صاحب فیق دارالعروبہ راولپنڈی نے کیا ہو۔
کتاب پہلے مولانا مسعود عالم صاحب ندوی کے لکھے ہوئے
جو کتاب اور مترجم کے تعارف پر مشتمل ہیں پھر عرض مترجم کا حصہ ہے
جماعت اسلامی اور "الاخوان" کے اشتراک مقصد کا اجمالی ذکر کرنے
کے بعد جماعت سے متعلق معلومات پر روشنی ڈالی ہو۔ اس کے بعد صفحہ ۹ سے آخر

تک اصل کتاب کا ترجمہ ہو۔ یہ ترجمہ جو بقول جناب مترجم ان کی پہلی کوشش ہو اچھے
اور پسندیدہ انداز میں کیا گیا ہو۔ اردو میں اس جماعت سے متعلق ابتک کوئی کتاب موجود
نہ تھی امید ہو کہ کتاب یہ بڑی حد تک یہ تشنگی رفع ہوجائے گی اور لوگ اس جماعت کے حالات
اور مقاصد سے بڑی حد تک واقف ہو سکیں گے۔

بظاہر اس کتاب کی نظر ثانی پر خاطر خواہ توجہ نہیں ہو سکی اس لیے کہیں کہیں
کتابت زبان اور محاورہ وغیرہ کے معاملہ میں احتیاط کا دامن ہاتھ سے چھوٹ گیا ہو
مثلاً پیچ آنا (بلانون)، یا سوچنا کے بجائے سونچنا وغیرہ، "ہم رو دیے" کے بجائے
"ہم نے رو دیا" اسی طرح حالات کے بجائے لفظ ظروف کا عطف یعنی "ظروف و حالات"
لفظ ظروف اس معنی میں اردو میں ابھی مقبول نہیں ہوا ہو عربی میں مستعمل ہو یہی حال
"ہوا و خواہشات" کا ہو۔ ہوا کا جوڑ بھی اردو کے مزاج کے لحاظ سے چنداں موزوں
نہیں معلوم ہوتا غرض یہ ہو کہ کتاب کی زبان پر عربیت کا رنگ کچھ چوکھا ہو گیا ہے
آئندہ اشاعت میں اسے تھوڑا ہلکا کر دیا جائے تو بہتر ہو لیکن ان معمولی فروگزاشتوں
سے کتاب کی افادیت میں کوئی کمی نہیں آئی۔ یہ کتاب اس قابل ہو کہ سیاسی و
دینی شعور رکھنے والے مسلمان اس پر خصوصیت سے غور کریں اور اس کی سبق آموز
ہدایات و نصائح کو مشعل راہ بنائیں

تدبر قرآن

سائز ۲۰×۳۰/۱۶
ضخامت ۲۰۸ صفحات قیمت تین روپے چار آنے

مولانا امین احسن صاحب اصلاحی جو جماعت اسلامی کے اکابر علما میں
ہیں فہم قرآن کا ایک خاص ذوق رکھتے ہیں۔ قرآنی علوم کے ساتھ ان کا شغف کوئی
غیر معروف چیز نہیں ترجمان القرآن اور دوسرے مذہبی رسالوں میں آپ کے
مضامین کو ایک امتیازی شان حاصل ہوتی ہو۔ یہ کتاب آپ ہی کے نتائج
تحریر سے ہو اس میں آپ نے تدبر قرآن یا فہم قرآن کے تمام اہم پہلوؤں پر عالمانہ
انداز میں بحث کی ہو اور فہم قرآن کے لیے بعض ابتدائی شرطوں سے لیکر تدبر قرآن
تیسیر قرآن (تسہیل قرآن) اور تفسیر کے اصول تک تمام ابواب پر نہایت سیر
حاصل مضامین لکھے ہیں۔ اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہو کہ قرآن ہی
اہل ایمان کے لیے ہر دینی و دنیوی خیر و برکت کا سرچشمہ ہو مگر اس کے باوجود اس
کو سمجھنے اور دل میں اتارنے کی مخلصانہ سعی کرنے والے انگلیوں پر گنے
جا سکتے ہیں۔ اللہ توفیق دے اور ہماری ملت تدبر قرآن جیسی کتابوں سے
استفادہ پر تل جائے تو اس سے بڑھ کر ان کی سعادت کا سامان اور کیا
ہو سکتا ہے۔

"ادارہ"

لو وہ بھی کہتے ہیں کہ یہ بے ننگ و نام

جب دل بھی دوست دار دشمن ہو جائے تو پھر کس پر اعتماد کیا جائے۔ وزیر صحت جناب ملک نے ڈومیڈیکل میں ڈاکٹروں کے خلاف جو تقریر کی تھی وہ کہاں تک جائز تھی۔ قدامت پسند مولوی' حیات اسلامی کے خواب دیکھنے والے، مشرق کی نشاۃ ثانیہ کے تخیل پر مرنے والے (یا جینے والے) عطائی وید اور سب سے بڑھ کر یونانی طبیب ڈاکٹروں کے خلاف شور مچانے کو کیا کم تھے جو ڈاکٹر ملک کو بھی پاکستانی ڈاکٹروں کے خلاف تقریر کرنے کی ضرورت پیش آئی۔ اس حکومت کے نمائندے کو جس کی سرپرستی میں خدا کے فضل سے ایلوپیتھی پھل پھول رہی ہے ایسے الفاظ کہنے مناسب نہ تھے جن سے ڈاکٹروں کا وقار گرتا ہو۔

جناب ملک نے یہ تقریر کر کے بھڑوں کے چھتے کو چھیڑ دیا ہے (اپنے لیے نہیں) وہ خود تو مرنے سے وزیر بنے رہیں گے مگر یہ بھڑیں ہمیں چمٹی رہیں گی۔ چنانچہ اس تقریر کے بعد ہم لوگوں پر عجیب عجیب قسم کے الزام لگائے جا رہے ہیں! ایک صاحب کہتے ہیں کہ ڈاکٹر انکم ٹیکس ادا نہیں کرتے۔ اگر کسی ماہر کو مشورہ کے لیے بلاتے ہیں تو اسکی فیس میں سے اپنی کمیشن علیحدہ طے کر لیتے ہیں انکم ٹیکس ادا کرنیکا ثبوت یہ ہے کہ فیس میں کراس چیک قبول نہیں کرتے۔۔ فرمایئے شہر کے اندیشے میں قاضی جی کیوں دبلے ہوتے۔ انکم ٹیکس ادا نہیں کرتے تو پولیس پکڑے گی! انکم ٹیکس والے پکڑتے پھریں گے۔ مریضوں کے پیٹ میں کیوں درد ہوا؟ رہا اس چیک کا نہ لینا تو وہ ڈاکٹر کی مرضی پر ہے بھئی ہم لوگ کرنٹ اکاونٹ کا جھگڑا نہیں پالتے میڈیکل کونسل کا یہ کونسا قانون ہے کہ کراس چیک ضرور لو۔

ایک اور صاحب نے شکایت کی ہے ام آر سی پی رات کے آٹھ بجے سے قبل چالیس روپے اور آٹھ بجے کے بعد گھر جانے کی فیس اسی روپے لیتے ہیں شکایت کرنے والے یہ بھول گئے کہ ام آر سی پی کوئی ایرا غیرا نہیں ہوتا۔ لندن پلٹ ڈاکٹر اگر چالیس روپے نہیں لیگا تو کیا چار روپے لیگا۔ اگر کوئی چالیس روپے نہیں دے سکتا تو کیا ضرورت ہے کہ ام آر سی پی کو ہی بلایا جائے کسی "لیسنشیٹ" کو دکھاؤ، دو روپے میں کام ہو جائے گا۔

کچھ انگریزی اخباروں کو ڈاکٹروں سے خدا واسطے کا بیر ہو گیا ہے چنانچہ کراچی کے ایک "ہمچو من دیگرے" قسم کے اخبار نے اپنے مراسلاتی کالم ڈاکٹروں کو گالیاں دینے کے لیے کھول دیئے ہیں۔ ایک صاحب لکھتے ہیں کہ کانپور میں

ایک ڈاکٹر صاحب سرجن تھے پاکستان آ کر وہ مختلف امراض
ہیں اور دو جگہ مطب کرتے ہیں۔ سرجری جس میں وہ شاید نا کا
ایک ڈاکٹر صاحب کو بھی خط لکھنے کی ضرورت پیش آ گئی! انھو
ڈاکٹر پیشگی فیس مانگتے ہیں۔ چنانچہ لو کے ایک مریض کو دکھانے
دھوپ کرتے رہے دو ڈاکٹروں نے فیس لیے بغیر جانے سے
مریض مر گیا۔ چو کفر از کعبہ برخیزد والا معاملہ ہے۔ یہ شکایت کر کے
نے خود اپنے پاؤں پر کلہاڑی ماری ہے۔

میڈیکل کونسل نے کوئی ڈاکٹروں کا ٹھیکہ نہیں لیا اگر
کے سندھ کے ایک شہر میں ایک میڈیکل افسر مِن سو چالیس
لیتے ہوئے پکڑے گئے تو کونسل کیا کرے۔

ویسے یہ شکایت بھی سننے میں آئی ہے کہ جن دنوں اسٹر یپٹو مائی
پڑتی تھی ڈاکٹروں نے چاچا دن کے کورس کیلیے ضر سرٹیفکیٹ کی
ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جناب ملک یا دوسرے صحاب کو یہ غلط
ڈاکٹروں کے ہاں کھیتی ہوتی ہے اور مریضوں کا علاج مفت کیا کر
ڈاکٹر کا پیٹ بھی ہے۔ اسے موٹر خریدنے کے لیے روپیہ دینا پڑتا ہے
کا خرچ ہے۔ بنگلہ ہے، کلب ہے، ملازم ہیں، مشروبات ہیں، تفریح
سے وصول نہیں کریگا تو کہاں سے پورا کریگا۔ گھوڑا گھاس سے
کھائیگا کیا اور پھر کوئی آدمی اچھی باتوں کا تذکرہ نہیں کرتا۔ ہم لوگ
کونسل میں فیس کے سوال کو کئی بار اٹھایا کئی ڈاکٹروں نے فیس
بھی کی مگر کیا کیا جائے ہر بار اراکین کی اکثریت نے اسے

حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ یہ شور و شغب کر رہے ہیں وہ صرف مریضوں
ہیں۔ در اصل مریض اور ڈاکٹر کے درمیان جو اعتماد کا تعلق ہے اس
ڈاکٹر تو پھر بھی کلب اور برج کے بغیر گزارا کر لیگا مگر مریض کی بڑی مشکل ہو
پانی دیتے تھے تو شفا ہوتی تھی اعتماد اٹھ جانے کے بعد سچ مچ کی دوا
لاہور کارپوریشن کی تازہ رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ لاہور میں
تعداد بڑھ رہی ہے۔ در اصل یہ مقام عبرت ہے۔ لوگوں کو چاہیے کہ وہ
بند کر دیں کیونکہ اگر ڈاکٹر ناراض ہو گئے تو جناب ملک کی تقریریں بھی

(از

یاران میکدہ کے عنوان سے تبادلِ خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحہ مخصوص ہو وہ ادارہ ہمدردِ صحت یا اطبا کے کسی خاص مذاقِ فکر کا ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں ابوسعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس مذاکرہ میں حصہ لے سکتے ہیں۔ "ہمدردِ صحت"

ابھی تک سوئی چبھو کر علاج کرنے کے طریقے کا کوئی بھاری بھرکم اردو نام
ہن میں نہیں آیا۔ خدا بخشے بیچارے عثمانیہ کے مرحوم دارالترجمہ کو وہاں سے
ھاری بھاری اصطلاحیں ڈھل ڈھل کر نکلتی تھیں۔ ویسے ہمارے علامہ کبیر
ی کم نہیں اور کیا معلوم ہو کہ مولوی عبدالحق صاحب کے رسالہ سائنس میں
ب ایسا ترجمہ نکل آئے جو ہزار قاموسوں اور مجلدوں پر بھاری ہو۔ ہاں تو جب تک
وئی عجب دار اصطلاح ملے ہم اس طریقہ علاج کو علاج بالابرۃ کے نام ہی کا رہنے
دے سے لیفٹیننٹ کرنل ایچ۔ ایف وانگ نے امریکا کے ایک اخبار میں ایک
اسلہ بھیجا ہے جس میں انھوں نے لکھا ہے کہ آپ کو علاج بالابرۃ خواہ کتنا ہی عجیب
یوں نہ معلوم ہو مگر حقیقت یہ ہے کہ چین میں اب بھی درد سے تڑپتے اور تکلیف
سے کراہتے لوگ اس طریقہ علاج سے شفا پاتے ہیں۔ نقرس، وجع مفاصل، اختلاج
ب اور اعصابی بیماریوں سے شفایابی کے واقعات روزانہ سننے میں آتے
یں۔ جو سونے اور چاندی کی سوئیاں اس علاج کے لیے استعمال کی جاتی
یں ان کا قطر عام طور پر $\frac{1}{128}$ انچ سے $\frac{1}{16}$ انچ تک ہوتا ہے اور طول آدھے
انچ سے چار انچ تک۔ کرنل صاحب نے خط کے آخر میں یہ امید ظاہر کی ہے
"وہ دن دور نہیں جب لوگ برص، کوڑھ اور سرطان جیسے لاعلاج
مرض کو دور کرنے کے لیے علاج بالابرۃ کی طرف رجوع کریں گے صحت
اور تندرستی کا راستہ اسی سوئی میں مضمر ہے۔" اور ہاں امیروں کو جنت میں
جانے کے لیے بھی تو اسی سوئی کے ناکے میں سے گزرنا ہوگا۔

مگر مشکل یہ آپڑی ہے کہ لوگ بقول حسرت صحت پر بیماری کو ترجیح دیتے ہیں

صحتیں لاکھوں مری بیماریٔ غم پر نثار
جس میں اٹھے بار ہا ان کی عیادت کے مزے

اب مزاج میرا گاؤزبان عنبری جواہر والا کا پڑ جائے تو کوئی سوئی کیوں چبھوائے؟
اس جواہر والا پر مجھے ناموں سے متعلق ایک مضمون یاد آگیا۔ شاید سعادت حسن منٹو
کا تھا۔ اس میں انھوں نے شکایت کی تھی کہ کتابوں کے نام رکھنے مشکل
ہوتے رہے ہیں۔ آج کل لوگ "قیامت ہم رکاب آئے نہ آئے" جیسے مشہور
مصرعوں یا "سنگ و خشت" جیسے ٹکڑوں سے کام چلا رہے ہیں۔ مگر نوبت
یہاں تک پہنچ رسید کہ اب ایسے مصرعے بھی کم ہو گئے ہیں چنانچہ اب کسی بزرگ کو
اپنی کسی کتاب کا نام "شرم تم کو مگر نہیں آتی" یا کعبہ کس منہ سے
جاؤ گے غالب" رکھنا پڑے گا۔

ناموں کا یہ قحط عالم گیر ہے۔ ایک جہاز راں کمپنی نے اپنے جہازوں
کے نام شہروں پر رکھے ہیں مثلاً سٹی آف ملتان۔ اس سے غرض نہیں کہ
ملتان کا سمندر سے کوئی تعلق ہے یا نہیں۔ ایک اور کمپنی نے یہ طریقہ
اختیار کیا ہے کہ ہر جہاز کا نام دال سے شروع ہو چنانچہ دوارکا، دارا، داور
وغیرہ۔ غرض کہ یہ مسئلہ ہر شخص کے سامنے اور ہر شعبہ زندگی میں پیش آتا ہے
مثلاً ماشاء اللہ ساتویں صاحبزادے کا کیا نام ہو اور بیڑی کا برانڈ کیا ہو۔
"پان چھاپ"، "پیالی میر سات"، "کھاٹ مارکہ"، لیکن یونانی دوا ساز کو
اس سلسلہ میں کبھی مشکل پیش نہیں آتی۔ کسی مشہور آدمی کے نام سے پہلے
اخلاص کر کے حکیم، جوارش یا معجون کا لفظ لگا دیجیے جیسے جوارش جالینوس یا
پھر جوارش اور معجون کا لفظ بھی استعمال نہ کیجیے صرف دوا سے کام چلائیے
مثلاً دوائے ڈپٹی صاحب۔ اگر اس طریقہ کار میں ذرا سی اصلاح کر لی جائے تو
تو پھر ناموں کی کوئی کمی ہی نہیں رہے گی۔ مثلاً آپ نام دوائے خواجہ
ناظم الدین یا معجون پنڈت نہرو رکھیے۔ دمہ کی دوا کا نام دوائے راجندر پرشاد
رکھا جا سکتا ہے۔ اس طریقہ میں البتہ ایک خرابی ہے کہ جن صاحب کے نام پر
دوا کا نام رکھا جائے گا لوگ ان کے امراض کی فہرست یاد کرتے پھریں گے
مثلاً دوائے علامہ مشرقی، جوارش مونجے یا دوائے دولتانہ کو استعمال کرنے
سے پہلے مریض یہ معلوم کرنے کی کوشش کرے گا کہ علامہ مشرقی یا ڈاکٹر مونجے
کو کون کون سے امراض لاحق ہوتے تھے۔

خدا کے فضل سے اس برعظیم پر طب یونانی مشکلات کے باوجود
ترقی کر رہی ہے اب وقت آگیا ہے کہ اطبا، دواؤں اور اصطلاحوں کے سلسلہ
میں کوئی سائنٹی فک اور ہم آہنگ طریقہ کار اختیار کریں۔

ایک اشتہار پڑھ لیجیے:-

"اگلے ہفتے خوش دامن کے آنے کی توقع ہے۔ چنانچہ اس سے قبل
ایک پرانی کوچ درکار ہے۔ آرام دہ ہونا ضروری نہیں البتہ قیمت
کم ہونی چاہیے۔"

دی رپورٹر نیو ہیمپشائر۔ امریکا

(مے باقی و مینا باقی)

مرتبہ

"ہمارا گھر چھوڑ دو"

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج پر توجہ نہیں کی گئی ہے چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں بھی کوئی مشکل ہی سے ماہر نفسیات ملے گا۔ ہمدرد صحت میں مضامین کا یہ سلسلہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے تاہم جب تک ملک میں نفسیاتی علاج کے بہتر انتظا ہوں امید ہے مرقس کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔

"ہمدرد صحت"

کانپور سے ایک لڑکے نے مجھے خط لکھا ہے۔ اس کا خلاصہ حسب ذیل ہے:-

"ماں باپ غریب ہیں۔ ہائی اسکول کا امتحان پاس کیا ہے مگر اب تعلیم جاری نہیں رکھ سکتا۔ ماں باپ نے زبردستی شادی بھی کردی ہے۔ اب کہتے ہیں خود کھاؤ کماؤ اور اگر خرچ برداشت نہیں کرسکتے تو ہمارے گھر سے نکل جاؤ۔

"اب بتائیے کس طرح تعلیم جاری رکھوں اور ترقی کروں۔ خاص طور سے یہ مشورہ دیجیے کہ گھر چھوڑ دوں یا نہیں۔ دل چاہتا ہے کہ چلا جاؤں لیکن والدہ، ہمشیرہ اور بیوی کا خیال روک لیتا ہے۔"

یہ خط دراصل کانپور کے ایک لڑکے کی مشکل پیش نہیں کررہا بلکہ سینکڑوں اور ہزاروں لڑکوں کی ذہنی الجھنوں کا آئینہ دار ہے۔

خط میں تین اہم مسائل ہیں:-

۱- مالی پریشانی۔

۲- والدین اور اولاد کے تعلقات۔

۳- ترقی کی شدید خواہش۔

میں اس مضمون میں دوسرے مسئلے پر روشنی ڈالوں گا۔ ماں باپ سے تعلقات کے دو پہلو ہیں۔ ایک تو محبت کا فطری تعلق، دوسرے وہ معاشرتی رشتہ جس کا انحصار مختلف ممالک کے رسم و رواج، خاندانی حالات اور ماں باپ کی مالی حالت پر ہوتا ہے۔

ہندو پاکستان کی گھریلو زندگی آرین زمانے کی ان روایات کی پابند ہے جن میں باپ خاندان کا سردار ہوتا تھا اور اولاد پر مالکانہ حقوق رکھتا تھا۔ اگرچہ اب برعظیم کی سماجی حالت بہت حد تک بدل گئی ہے پھر بھی وراثت کے قوانینِ جائداد اور زرعی آراضی کے قوانین انتقال نے گھر کے اتحاد کو ٹوٹنے سے بچائے رکھا ہے۔ خاندان خواہ غریب، اس کا فائدہ اکٹھے رہنے میں ہوتا ہے۔

اگر خاندان کاشتکار ہے تو لڑنے جھگڑنے والے لڑکے کو نہ ملے گی اور کاشت کے لیے نئی زمین لینا آسان کام نہیں۔ اور باپ کے پاس جو زمین ہے وہ اسے جوتنے کے قابل نہیں رہتا۔ باپ سے جھگڑے تو گزارا کیسے ہو۔ زمیندار یا امیر کی اولاد بھی مشکل لڑے تو لاکھوں کی جائداد ہاتھ سے جائے۔

اس سماجی زندگی کا اثر اس طبقے پر بھی پڑا ہے جو جائداد ہے صنعتی ترقی اور شہری زندگی نے ایک ایسا طبقہ پیدا کیا ہے جس کسی قسم کی جائداد نہیں۔ یہ پیشہ ور لوگ دن بھر محنت کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے پاس نہ کوئی جائداد ہوتی ہے جو لڑکے کو ملے نہ ان کی ایسی مالی حالت ہوتی ہے کہ اولاد کو مالی پریشانیوں رکھ سکیں تاہم وہ بھی ملک کی عام روایات کو نبھانا چاہتے ہیں اور کرتے ہیں کہ گھر کا اتحاد نہ ٹوٹے۔ ان کی یہ کوشش گھر کے مختلف چھوٹے بھائی اور خاصکر اولاد کی افتادِ طبیعت پر بہت بڑا اثر رکھتی ہے۔ خطرہ مول لینے کی خواہش اور کچھ نہ کچھ حاصل کرنے کے لیے جذبے کے لیے ماں باپ کا گھریلو اتحاد پر اصرار زہر قاتل ثابت ہو

اس اقتصادی پہلو کے علاوہ والدین و اولاد کے تعلق کا ایک پہلو بھی ہے۔ اس میں کیا شبہ ہے کہ ایک اٹھارہ انیس سالہ لڑکے کی

"جس قدر بڑے آدمی میرے شناسا ہیں وہ سب کے ناخوش گوار اور تکلیف دہ بچپن کی پیداوار ہیں"

ونسٹن چرچل

پ کا تجربہ کہیں زیادہ ہوگا۔ باپ کو خوب معلوم ہے کہ وہ تمام دل فریب
ں، وہ تمام دوست، وہ تمام مقاصد جو اس وقت لڑکے کے ذہن کو
ے ہوئے ہیں چند دنوں بعد محض دھوکہ ثابت ہوں گے۔ وہ دوست
پرلے اس وقت بھر دسہ ہے در اصل جھوٹے اور بے وفا ہیں۔ خیالوں
ین دنیا اور بوڑھے باپ کی دنیا میں بڑا فرق ہوتا ہے۔

تاہم اس میں کوئی شبہ نہیں کہ خطرہ مول لیجیے۔ ترقی کرنے اور آگے
نے کی خواہش کو بوڑھوں کی حقیقت پسندی پر قربان نہیں کیا جا سکتا
یں جس قدر لوگ بڑے بنے ہیں جس قدر لوگوں نے انقلاب کی بنیاد
ی جس قدر لوگوں نے افکار و خیالات کو ملٹا ہے وہ سب تقریباً اپنے
ں کی حکم عدولی اور سرکشی کے مجرم تھے۔ ان سب کو ان کے بزرگوں
دار کر دیا تھا کہ دیکھو غلط قدم اٹھا رہے ہو۔ دھوکہ کھاؤ گے اور نقصان
ـے گے مگر ان لوگوں نے بزرگوں کی نصیحت کی پروا نہیں کی اور آگے
ہ رہے۔ اگر یہ لوگ اپنے بزرگوں کی نصیحتیں مان لیتے تو خدا جانے
ج کس قدر پیچھے ہوتی۔ جوان لڑکوں کو اپنے ماں باپ کے ساتھ رہنا چاہیے یا
چاہیے؟ اس کا کوئی مستقل جواب نہیں ہے در اصل اس کا انحصار انفرادی
ـ پر ہے۔ مگر یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ ہم میں سے ہر شخص کی
ی میں ایک ایسا دور ضرور آتا ہے جب کہ اس میں گھر سے نکلنے
کی شدید خواہش ہوتی ہے۔ اس کی تہ میں مجروح انانیت ذمہ دا
سے فرار کی کوشش اور جائز اور ناجائز پابندیوں سے آزادی
جذبہ کارفرما ہوتا ہے۔ میں ایک ایسے سنجیدہ بزرگ کو جانتا ہوں :
اگرچہ لڑکپن کے آغاز میں نہیں بھاگ سکے مگر اس وقت بھاگے
جب کہ وہ خود بزرگ اور ذمہ دار شخص تھے۔ میں ان صاحب کے
صاحب زادہ کو بھی جانتا ہوں جو ساری جوانی گھر سے نکل بھاگنے
اسکیمیں تیار کرتے رہے اور اب ان کا پوتا دو مرتبہ رسی تڑا کر بھاگ
کی کوشش کر چکا ہے۔ میں آج تک کسی ایسے آدمی سے نہیں ملا جس
گھر سے نکل بھاگنے کی خواہش زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پیدا نہ ہوئی
ہو یہ خواہش نہ اچھی ہے نہ بُری۔ بعض اوقات بہت اچھی ہوتی ہے اور
بعض اوقات از حد بُری۔ مگر احتیاط کا تقاضہ یہ ہے کہ ہر لڑکے کو اس
خواہش کے خلاف جد و جہد کرنی چاہیے۔ اگر معقول وجوہ ہوں تو ٹھنڈے
دل سے تمام پہلوؤں پر غور کر کے ماں باپ سے علیحدہ ہونے میں کوئی
حرج نہیں مگر یہ یاد رکھنا چاہیے گھر سے بھاگا ہوا ہر لڑکا کلایو، ہٹلر
یا ایڈیسن نہیں بن جاتا، بعض اوقات مسولینی، گاندھی اور جناح بننے کا
خواب دیکھنے والے جیب کترے بھی بن جاتے ہیں اور ایوان حکومت
کی جگہ جیل خانے میں بہ سلسلہ سرقہ قید بھی کاٹتے ہیں۔

" مجھے یقین ہے کہ ایسے بہت سے نوجوان ہیں جو اپنے گھروں میں
گھٹن محسوس کرتے ہیں اور جو کامیابی و کامرانی کے پرچم گاڑنے کے لیے
نئی سرحدوں اور سرزمینوں کے متلاشی ہیں۔ ان نوجوانوں سے میں یہ
کہوں گا کہ جب میں انیس سال کا تھا تو مجھے بھی یہی فیصلہ کرنا تھا اور مجھے
یقین ہے کہ اس وقت میں نے غلط فیصلہ کیا۔ اس وقت بھی غربت اور بیچیدہ
کے مسائل سامنے تھے اور انہی سے میں فرار ہونا چاہتا تھا حقیقت یہ ہے کہ
اپنے ماحول میں ترقی کی گنجائش زیادہ ہوتی ہے۔ آپ ماحول کو جانتے ہیں اور
اس میں تبدیلی کرنے کے طریقے جس قدر آپ کو آتے ہیں کسی دوسرے کو
نہیں آتے۔ آپ اپنے گھر میں اس پودے کی طرح ہیں جس کی جڑیں زمین
میں مضبوطی سے قائم ہوں۔ نئی جگہ لگائے ہوئے پودے پھلتے بھی ہیں
مگر سوکھ بھی جاتے ہیں۔ "

"ارتھر گارڈن"

طبِ دیہی

دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے!

کپاس

کپاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چرخی میں اوٹ کر الگ کر دیئے جاتے ہیں تو بیج، بنولے اور باقی ماندہ روئی کہلاتی ہے جس کے ریشوں سے سوت کاتا جاتا ہے اور لٹھا، ململ، وائل وغیرہ کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔ بھارت اور پاکستان دونوں میں اس کی کاشت ہوتی ہے جس قدر اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے اسی قدر ملک کی اقتصادی حالت کے بہتر ہونے میں مدد ملتی ہے۔

اگرچہ کپاس کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ ہم اس سے اپنی تن پوشی کرنے اور اپنے آپ کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں لیکن اس کا پودا متعدد طبی فوائد بھی رکھتا ہے۔ کپاس کے پھول جو زرد رنگ کے نہایت خوشنما ہوتے ہیں مقوی اور مفرح قلب ہیں جنون اور وسواس کو دور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھول رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور تھوڑی مصری ملا کر پییں۔

کپاس کے پھولوں کا شربت بنا کر اسی فائدہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چھٹانک پھول تر و تازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں صبح جوش دے کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں یہ شربت چار چار تولہ صبح و شام پانی میں ملا کر پییں۔

کپاس کے ڈوڈے اور جڑ۔ کپاس کے پھل سے کپاس نکالنے کے بعد جو پوست باقی رہ جاتا ہے وہ "ڈوڈہ کپاس" کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڈے اور کپاس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ اسقاط حمل اور آنول نال کو نکالنے کے لیے پلایا جاتا ہے اور بند حیض کو جاری کرنے اور بچہ کی پیدائش میں آسانی کے لیے دیا جاتا ہے۔

کپاس کے بیج جو بنولہ کہلاتے ہیں گائے بھینسوں کو دودھ گھی بڑھانے کے لیے کھلائے جاتے ہیں۔ ان بنولوں کا مغز انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ وہ بدن کو طاقت دیتا اور اس کو فربہ کرتا ہے۔ مقوی باہ بھی ہے۔ چناں چہ اکثر مقوی باہ معجونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

روزانہ دو تولے مغز بنولہ کو دودھ میں پیس چھان کر آگ پر پکائیں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے برابر تین ہفتہ تک استعمال کریں اور پھر اس کے فوائد دیکھیں۔ اپنے بدن اور قوتوں میں نمایاں فرق محسوس کریں گے۔

مغز بنولہ ذیابیطس کی ابتدا میں مفید ہے۔ چنانچہ حکیم اجمل خاںؒ کا معمول مطب تھا کہ وہ ذیابیطس کی ابتدا میں مغز بنولہ ایک تولہ کو کوٹ کر رات کو گرم پانی میں بھگو کر رکھنے اور صبح کو مل چھان کر پینے کی ہدایت فرماتے تھے۔

مغز بنولہ افیون کا تریاق ہے۔ افیون کا زہر زائل کرنے میں کوئی دوسری دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ نازک حالات میں آبِ حیات کا کام دیتی ہے۔ دیہات میں ایسے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں کہ جاہل مائیں اپنے کاموں میں مصروف رہنے کے لیے بچہ کو سلانے کے لیے غلطی سے زیادہ افیون کھلا دیتی ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔ بہرحال اگر بچہ کو افیون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہریلی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً مغز بنولہ ایک ماشہ پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ ایک دو بار کے پلانے سے زہریلی علامتیں دور ہو جائیں گی۔ اس کے بعد مزید دو تین روز کے استعمال سے صحت بالکل درست ہو جائے گی۔

اگر کوئی بڑا آدمی غلطی سے افیون کھالے یا کوئی کھلا دے تو چھ ماشے مغز بنولہ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اس کا اثر زائل ہو جائے گا اور اگر افیون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم رہ جاتے تو وہ بھی چند روز تک مغز بنولہ کے استعمال سے دور ہو جائے گا۔

کپاس کا پودا دھتورے کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورے کے پتے کھا گئے ہوں تو کپاس کے پتے اور بیج پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

اگر معمولی چوٹ لگنے یا چاقو چھری سے کٹنے کے باعث خون جاری ہو تو روئی یا روئی کا کپڑا جلا کر اس کی راکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اور زخم جلد ہی خشک ہو جاتا ہے۔

سنکھاہولی

یہ ایک بوٹی ہے۔ اس کا پودا عموماً زمین پر بچھا ہوتا ہے۔ پتے لمبے لمبے گھاس کے پتوں کے مانند لیکن ان سے چوڑے ہوتے ہیں۔ جن میدانوں میں دوب گھاس اگتی ہے وہاں عموماً اس کے پودے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ پھول کچھ نما سفید کسی قدر گلابی ہوتے ہیں مئی جون کے مہینوں میں جب کہ اکثر بوٹیاں کملا جاتی ہیں اس بوٹی پر بہار آتی ہے۔

یہ بوٹی مصفی خون ہے۔ ذہن اور حافظہ کو تیز کرتی ہے، چہرے کی رنگت نکھارتی ہے اور جریان اور ذیابیطس میں فائدہ دیتی ہے۔ اس کو مذکورہ امراض میں عموماً اس طرح استعمال کیا جاتا ہے کہ سبز بوٹی کی شاخیں پتوں سمیت بقدر ساڑھے

ملٹھی لے کر مرچ سیاہ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری دو تولے سے شیریں کر کے پئیں۔ اگر اس کے ساتھ ہی مغز بادام شیریں مقشر پانچ عدد بھی اضافہ کر دیں تو دماغ کو طاقت دینے کے لیے قوی الاثر دوا تیار ہو جائے گی۔

مذکورہ امراض میں فائدہ دینے کے علاوہ اس بوٹی کے اس طرح پینے سے موسم کی گرمی بھی نہیں ستائے گی اور پیاس کم لگے گی۔

بعض مجربین کا بیان ہے کہ اگر چیچک وبا پھیل رہی ہو تو یہ بوٹی تین ماشہ لے کر سیاہ مرچ تین عدد کے ساتھ گھوٹ کر پلانے سے بچہ کو چیچک نہیں نکلتی اور نکلتی ہے تو اس کا زور کم ہوتا ہے۔

یہ بوٹی ہر موسم میں نہیں ملتی اس لیے اگر اس بوٹی کو بارش ہونے سے پہلے جڑ سمیت اکھیڑ کر سائے میں خشک کر کے رکھ چھوڑیں اور پھر اس سے بوقت ضرورت کام لیں تو کوئی حرج نہیں۔

بعض اطبا اس بوٹی کو سائے میں خشک کرنے کے بعد سفوف بنا کر ... صبح و شام کھلاتے ہیں جو جریان احتلام اور سوزاک میں مفید ہے۔

کوڑیاں

کوڑیاں مشہور چیز ہیں۔ انھیں خرمہرہ کہتے ہیں۔ یہ سیپ گھونگھے وغیرہ کے مانند سمندری جانور کا خول ہے۔ کوڑیوں کو جلا کر ان کی راکھ بنائی جاتی ہے۔ یہ راکھ جلا دینے کی تاثیر رکھتی ہے۔ ایک تولہ راکھ کو تقریباً پانچ تولہ ویسلین یا کسی کریم میں ملا کر روزانہ چہرے پر لگایا کریں۔ ہفتہ عشرے تک برابر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور چھائیاں وغیرہ دور ہو کر چہرہ صاف ہو جائے گا۔

ان کوڑیوں کی ایک قسم زرد ہوتی ہے۔ ان کی راکھ کان کے درد کے لیے مفید ہے۔ کان کا درد خواہ کسی قسم کا ہو اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر پھنسی ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے پھوٹ جاتی ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ زرد کوڑیاں بقدر ضرورت لے کر جلائیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ بوقت ضرورت دو تین رتی یہ دوا کان میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا رس نچوڑیں۔ رس کے نچوڑتے ہی کان میں جوش پیدا ہوگا اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد درد ساکن ہو جائیگا۔ پھر کان کو ایک طرف جھکا کر پانی نکال دیں اور روئی کا پھویہ رکھ دیں۔ اگر درد کا سبب میل ہوگا تو وہ بھی اس کے استعمال سے صاف ہو جائے گا۔

بینگن

بینگن مشہور پھل ہے اس کا عربی نام بادنجان ہے۔ پنجاب میں اس کو بتاؤں کہتے ہیں۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے اور اس کو زیادہ تر بطور سالن تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ اس میں کچھ طبی فوائد بھی ہیں۔ چنانچہ یہ ورموں کو تحلیل کرنے اور ان کو پکانے کے لیے بہت مفید ہے خصوصاً داخس یعنی انگل بڑھ میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ چنانچہ اس فائدہ کے لیے بینگن کو بھوبل میں دبا دیتے ہیں۔ جب وہ جھلس جاتا ہے تو اس کو بھوبل سے نکال کر درمیان سے چیر کر ماؤف انگلی پر باندھتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ ہوتا ہے تو ورم تحلیل ہو جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اگر چوٹ لگی ہو اور اس کا درد ستاتا رہتا ہو تو بینگن کا پانی پانچ تولہ نکال کر گڑ ایک تولہ سے میٹھا کر کے پلائیں اور اسی طرح آٹھ دس روز تک پلاتے رہیں۔ چوٹ کا درد زائل ہو جائے گا۔

اس مہینے کے میوے

بادام :۔ سردیوں میں جو مغزیات کھائے جاتے ہیں، ان میں مغز بادام اپنی لذت، غذائیت اور فوائد کے اعتبار سے بلند درجہ رکھتا ہے۔ اس کے درخت متوسط قد کے ہوتے ہیں اور کوہستانی علاقوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ باغات میں لگائے جاتے ہیں اور کوہستان میں خود رو بھی ہوتے ہیں۔ مزے کے اعتبار سے میٹھا اور کڑوا دو قسم کا بادام ہوتا ہے پھر میٹھے کی کئی قسمیں ہیں۔ انہیں کاغذی بادام اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا نرم و نازک ہوتا ہے۔

مغز بادام تین چھلکوں میں محفوظ ہوتا ہے۔ سب سے اوپر کا چھلکا مخملی روئیں دار ہوتا ہے جب بادام درخت پر پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو یہ مخملی چھلکا خود بخود تڑک جاتا ہے۔ یا جب باداموں کو تھیلیوں میں بھرتے ہیں تو باہمی رگڑ سے اتر جاتا ہے۔ اس بالائی چھلکے کے نیچے ایک دوسرا سخت چھلکا ہوتا ہے جس پر باریک باریک چھید ہوتے ہیں اس کے ٹوٹ جانے پر ایک دوسرا سخت چھلکا ہوتا ہے اور اس پر تیسرا چھلکا سرخ زردی مائل لپٹا ہوا ہوتا ہے جب باداموں کو تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیتے ہیں تو یہ چھلکا پانی سے ملائم ہو کر اتر جاتا ہے اور اس کے اندر سے سفید چکنا مغز نکلتا ہے جو دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ یہی مغز بادام کہلاتا ہے جو کھانے میں لذیذ میٹھا اور چکنا ہوتا ہے۔

جب تک بادام کچا رہتا ہے یہ سب چھلکے ایک دوسرے سے ممتاز نہیں ہوتے۔ اگر کچے ملائم باداموں کو چبایا جائے تو ان کا مزہ پھیکا ہوتا ہے اور جب بادام گدرانے لگتے ہیں تو ان کا مزہ ترش ہو جاتا ہے جو نمک کے ساتھ کھانے سے لذیذ معلوم ہوتے ہیں۔ جتنا زیادہ گدرا ہوتا ہے اتنا ہی لذیذ ہوتا ہے۔ اس کے بعد اس میں مینگ جمنے لگتی ہے اور بالائی چھلکے خشک ہو کر ایک دوسرے سے الگ ہو جاتے ہیں

مغز بادام مزاج کے اعتبار سے گرم و تر ہے اور بطور ایک غذائی دوا کے بکثرت کھایا جاتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ دماغ کی تقویت کے لیے خاص چیز ہے۔ چناں چہ ضعف دماغ کی حالت میں اس کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز شربت بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

مغز بادام عام مقوی جسم ہونے کے علاوہ مادۂ تولید کو بھی پیدا کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ دائمی قبض کو جو آنتوں کی خشکی سے ہو دور کرتا ہے، خشک کھانسی میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

روزانہ صبح کو مغز بادام کا بالائی چھلکا اتار کر کشمش کے ساتھ کھانے سے بہترین غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ اگر مغز بادام کو دودھ میں پیس کر چھان کر آگ پر پکا کر میٹھا کر کے پئیں تو یہ نہایت لذیذ مقوی ناشتہ تیار ہو جاتا ہے۔

روغنی تخموں اور مغزیات کے مانند مغز بادام سے بھی روغن کشید کیا جاتا ہے جو روغن بادام شیریں کہلاتا ہے۔ یہ روغن بدن میں قوت اور حرارت پیدا کرنے میں گھی سے بھی بہتر ہے۔ دائمی قبض کو دور کرنے نیز حاملہ کے قبض کو رفع کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔ چھ ماشے سے ایک تولہ تک دودھ میں ملا کر پلاتے ہیں۔

کاجُو :۔ کاجو بھی مغزیات میں شمار ہوتا ہے۔ اس کے درخت جنوبی ہند میں پیدا ہیں جن کی بلندی تیس چالیس فٹ تک ہوتی ہے اس پر مخروطی شکل کے چھوٹے پھل لگتے ہیں ان کا چھلکا نہایت نرم و نازک ہوتا ہے خشک ہونے پر تڑکتے ہیں یا ان کو توڑا جاتا ہے تو ان کے اندر سے گردوں کے مشابہ دو بیج نکلتے ہیں کے اوپر سرخ سفیدی مائل جھلی سی لگی رہتی ہے۔ اس کے اتارنے پر اندر سے مغز نکلتی ہے جو دو حصوں میں تقسیم ہوتی ہے۔ یہ مینگ ہی کاجو کے نام سے بازار میں فروخت

کاجو گرم و تر ہوتے ہیں۔ ان کا مزہ بادام جیسا بلکہ اس سے بھی زیادہ لذیذ اور چکنا ہوتا ہے۔ اس میں روغنیت مغز بادام سے زیادہ ہے۔ ڈھائی سیر مغز سے سیر روغن نکلتا ہے۔

جاڑوں میں استعمال کے لیے بہت اچھا ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا ہے کو فربہ کرتا ہے مقوی و مفرح قلب ہے۔ دماغ کو طاقت بخشتا اور عقل و حافظہ کو ہے۔ اگر اس کو نہار منہ کھا کر اوپر سے تھوڑا سا شہد خالص چاٹ لیا جائے تو کچھ تک برابر استعمال کرتے رہنے سے نسیان کو دور کرتا ہے اور گردوں کو بھی طاقت

کاجو کا بالائی چھلکا اتار کر تنہا یا کشمش کے ساتھ کھاتے ہیں کشمش کے ساتھ کھانے سے لذت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کاجو کو بھون کر نمکین کر کے بھی کھاتے ہیں۔ یہ بھی اپنی جگہ لذیذ ہوتے ہیں۔

کِشمِش جب بیدانہ انگور (موتیا انگور) بیل میں پک کر خشک ہو جاتا ہے تو وہی کشمش کہلاتا ہے اس کو پنجابی میں سوگی کہتے ہیں

کشمش سبز، سرخ اور سیاہ کئی قسم کی ہوتی ہے۔ ان میں سبز کشمش سب سے اچھی سمجھی جاتی ہے۔ یہ مزاج کے لحاظ سے گرم و تر مائل بہ اعتدال ہے۔

کشمش خشک میووں میں شمار کی جاتی ہے۔ جاڑوں میں تنہا یا مغزیات کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ نیز حلووں میں ڈالی جاتی ہے۔

اس میں کافی غذائیت ہے۔ ملین تاثیر رکھتی ہے۔ اس کے استعمال سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ مغزیات کے ساتھ کھانے سے ان کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے پھیپھڑوں سے بلغم آسانی کے ساتھ خارج ہونے لگتا ہے۔ لہٰذا کھانسی اور دمہ میں ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

یہ مفرح اور مقوی قلب بھی ہے۔ لہٰذا اس کو ضعفِ قلب اور خفقان میں استعمال کرتے ہیں۔ ترکیب استعمال یہ ہے کہ کشمش سبز ایک تولہ کو رات کے وقت عرق گلاب دس بارہ تولے میں بھگو رکھیں صبح کو کشمش کھا کر عرق گلاب پی لیں کشمش کو تھوڑی زعفران اور زردی بیضۂ مرغ کے ساتھ پیس کر لیپ لگانے سے پھوڑے جلد پک کر پھوٹ جاتا ہے اور اسی لیپ کے لگانے سے سخت اورام تحلیل ہو جاتے ہیں۔

بندر روگ!

کیا فرماتے ہیں میکدہ کے ہائی کمشنر میرزا ابو سعد اس تازہ مصیبت کے متعلق جو کچھ عرصہ سے بعض شہروں بالخصوص دلّی کے میگساروں پر بندروں کی کثرت کی وجہ سے نازل ہوگئی ہے؟

بندروں کی ستم ظریفی کی بھی حد ہوگئی کہ چھوٹے بچوں کو چن چن کر نشانہ بناتے ہیں۔ ان کا بدن نوچ لیتے ہیں، ان کی ٹوپیاں اچھالتے ہیں اور ان کے نازک جسم پر کھچیں لگاتے ہیں اور میونسپلٹی کے اراکین کو دیکھیے کہ خاموش بیٹھے تماشہ دیکھ رہے ہیں کسی کے کان پر جوں تک نہیں رینگتی۔ ایسے ابتلائے عام کے وقت تو پدران شہر کو چاہیے تھا کہ تیر اندازی سے نہ سہی نشانہ بازی ہی کی مدد سے ان ظالم بندروں کے کشتوں کے پشتے لگا دیتے۔ سنا ہے کہ بندروں کی گرفتاری کے لیے دھڑا دھڑ کمیٹی کا روپیہ خرچ کیا جا رہا ہے مگر پھر یہ کیا بات ہے کہ ان کے دل بادل شہر کی سڑکوں پر بلکہ گھروں کے اندر تک منڈلاتے، اودھم مچاتے، ستم ڈھاتے ہوئے دیکھے جا رہے ہیں۔ کیا اب بھی وقت نہیں آیا ہے کہ بندروں کو دیکھتے ہی گولی مار دینے کا "قانون" نافذ کر دیا جائے۔

اس سے بھی زیادہ اہم بات بندر کے کاٹنے (بوزنہ گزیدگی) کا علاج ہے جس کی طرف افسران طبابت کی توجہ ضروری ہے۔ سنا جاتا ہے کہ بعض زخمیوں کو مانع کلب پچکاریاں لگائی جاتی ہیں یعنی وہی جو دیوانے کتے کے کاٹنے کے بعد دی جاتی ہیں لیکن اگر یہ علاج صحیح ہو تو بھی یہ غریب دور افتادہ دیہات والوں کو تو میسر نہیں آسکتا اور دیہات ہی بندروں کی بڑی جولاں گاہ ہیں۔ ایسی صورت میں دیہاتی اضلاع کے زخمیوں کا کیا حشر ہوتا ہوگا:

درحقیقت عام پبلک اب تک بالکل اندھیرے میں ہے کہ "بندر کے روگ" کے اثرات کیا ہوتے ہیں، اصلیت مرض اور علاج کی نوعیت کیا ہے۔ کیا ان ضروری باتوں کے متعلق دنیا میں کہیں بھی کوئی باقاعدہ تحقیقات کی گئی ہے؟

مانع کلب علاج سے فائدہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب کہ یہ ثابت ہو جائے کہ بندر بھی کتوں سے مماثل دیوانگی میں مبتلا ہو سکتے ہیں اور ان کے کاٹنے سے انسانوں میں آب ترسی (ہائڈروفوبیا) پیدا ہو سکتی ہے۔ بظاہر تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ کتوں اور بندروں کے حیواناتی مزاجوں اور میلانوں میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ اگر یہ بات صحیح ہے تو پھر ان دونوں کے کاٹنے سے جو مرض پیدا ہوتا ہے وہ امراضیاتی حیثیت سے یکساں نوعیت کا نہیں ہو سکتا اور نہ اس کے مماثل علاج سے کوئی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

بہرحال جب تک حکومت باقاعدہ تحقیقاتی کمیشن کے ذریعہ بندر روگ کی اصل ماہیت اور شفا بخش علاج کا پتہ نہ لگا لے موجودہ تذبذب لاعلمی کی حالت میں پبلک کا اضطراب دور نہیں ہو سکتا۔ ایسی نازک حالت میں وقت کا تقاضہ ہے کہ پدران شہر فوری اقدام کریں اور طبابت کے افسر اور ذمہ دار ارباب حکومت عاجلانہ توجہ فرما کر پبلک کی صحیح رہنمائی کریں تاکہ بالا نر دلّی والوں کو نجات ملے اور طویلے کی بلا بندر ہی کے سر رہے۔

ملیریا کی نئی کارگر دوا — ڈاراپرم

ملیریا (موسمی بخار، تپ لرزہ، حمّیٰ اجامیہ) سالانہ تقریباً تیس کروڑ افراد کو ماؤف اور تیس لاکھ سے زیادہ مریضوں کو ہلاک کرتا ہے۔ سائنس نے اس عالمگیر ہلاکت خیز مرض پر فتح حاصل کرنے کی کوشش میں بیسیوں دواؤں سے کام لیا جن میں کونین کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے لیکن دنیا بھر میں کونین کی پیداوار اتنی کم ہے کہ مطلوبہ مقدار میں اس کا حاصل کرنا مشکل تھا۔ پھر بعض مریضوں میں کونین کے چند ناگوار اثرات بھی ایسے پیدا ہو جاتے ہیں کہ ناقابل برداشت ہوتے ہیں۔ چنانچہ وقتاً فوقتاً اس کے مختلف بدل تیار کیے گئے مثلاً اٹیبرین، میپاکرین، کیوناکرین، پالیوڈرین، کاموکوئین وغیرہ۔

اسی سلسلے میں اب ایک نہایت کارگر نئی دوا کا انکشاف ہوا ہے جس کا نام ڈاراپرم (DARAPRIM) رکھا گیا ہے یہ ان وسیع تجربات کے بعد

کونین کی نسبت ہزار گنی زیادہ طاقت ور!

حاصل ہوئی ہے جو ویلکم فاؤنڈیشن کے تجربہ خانوں میں لندن اور نیویارک میں کیے گئے۔ اس نئی دوا کی چند خصوصیات یہ ہیں کہ یہ کونین سے ہزار گنی قوی اثر رکھتی ہے۔ بالکل بے مزہ ہے نہایت خفیف مقدار میں اثر پیدا کر سکتی ہے۔ اس کے استعمال کے بعد کوئی سمّی یا ناگوار اثرات مثلاً قے، متلی یا پستی نہیں پیدا ہوتے۔

آزمائش: ان ملکوں میں سے جہاں اس کے اثرات کو آزمایا گیا ہے چند یہ ہیں:- ہندستان، انڈونیشیا، انڈوچائنا، بلجین کانگو اور افریقہ۔ ہندستان میں اب مزید تجربات کیے جا رہے ہیں۔ ڈاراپرم اب عام استعمال کے لیے دستیاب ہو سکتی ہے اور ملیریا زدہ ممالک میں بھیجی جا رہی ہے۔ اس کے اثرات کی آزمائش جن انسانوں پر کی گئی ان میں خود ویلکم تجربہ خانوں کا ایک ۳۰ سالہ ڈاکٹر گڈون بھی تھا جس نے گزشتہ سال چھ ماہ تک افریقہ

ہیں وہ اس دوا کی روزانہ خوراک میں استعمال ہیں اور خود کو عمداً ملیریا میں مبتلا کیا۔ اس لیے سی راتوں تک مچھردان نہیں لگایا اور پاتابے اور بوٹ بھی استعمال نہیں کیے اور بلاشبہ ملیریا میں مبتلا ہوا۔ تمام ضروری احتیاطوں کو نظر انداز کرکے وہ صرف ڈاراپرم استعمال کرتا رہا جسکی بدولت اسے ملیریا کی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔ نیروبی کے تحقیقاتی مرکز میں بھی وہ بدستور ڈاراپرم کے ننھے قرص لیتا رہا۔ اس کے بعد چار "انافلی" مچھروں سے (جو ملیریا کے حامل ہوتے ہیں) خود کو کٹوایا۔ جب ان مچھروں کو چیر کر دیکھا گیا تو ان میں ملیریائی طفیلیات برابر موجود ملے، مگر اس کے باوجود ڈاکٹر گڈون ملیریا کے حملہ سے محفوظ رہا۔

ان تجربات سے ظاہر ہوگیا کہ ڈاراپرم ۵ ملی گرام کی روزانہ خوراکوں میں ملیریا کو بخوبی روک سکتی ہے اور اگر اسے مسلسل سال بھر تک بھی جاری رکھا جائے تو اس سے کوئی ناگوار مضر اثرات نہیں پیدا ہوتے۔ بیلجین کانگو میں مزید تجربات زیادہ وسیع پیمانہ پر عمل میں لائے گئے۔ دیہات میں اس دوا کے فائدہ کا اندازہ کرنے کے لیے ایک گاؤں کی ساری آبادی کو جسمیں مختلف عمروں کے ۲۰۹ افراد شامل تھے سرمائی مہینوں میں جب کہ ملیریا عام طور پر منتقل ہوا کرتا ہے گیارہ ہفتوں تک ۲۵ گرام فی ہفتہ کی خوراکیں دی گئیں۔ تجربہ کے شروع میں ۲۲ فیصدی آبادی کے خون کے اندر ملیریائی طفیلیات موجود تھے لیکن جب آخر میں دیکھا گیا تو سب کے خون میں یہ طفیلیات غیر موجود پائے گئے۔

بارہ ماہ تک خود گاؤں کے مچھروں پر تجربات کیے گئے۔ گزشتہ سال پہلے ۲ فی صد مچھروں میں ملیریائی طفیلیات موجود ملے جو ملیریا منتقل کرسکتے تھے لیکن حال کے اپریل میں کوئی مچھر ایسا نہیں ملا جس میں ملیریائی طفیلیات موجود ہوں۔ ثابت ہوگیا کہ ملیریا کی بیخ کنی میں یہ دوا ایک کارگر حربہ کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔

انسان میں بخار پیدا کرنے والے معمولی طفیلیات پر اثر انداز ہونے کے علاوہ یہ دوا ملیریائی طفیلیات کی ان مخصوص اقسام پر بھی مہلک اثر رکھتی ہے جو مچھر میں سرایت پیدا کرکے بالآخر ساری آبادی میں ملیریا پھیلا دیتی ہیں۔

نیروبی (افریقہ) میں دوسرے ڈاکٹروں نے یہ بھی ثابت کردیا کہ مریض کو یہ خفیف مقدار دینے کے ایک ہفتہ بعد اگر مچھروں کو اس کا خون چوسنے دیا جائے تو وہ ملیریا سے سرایت زدہ نہیں ہوتے۔ لہٰذا اب یہ امید کی جاسکتی ہے کہ مچھروں کے ذریعہ مرض کو روک کر اس دوا کے راست عمل سے ملیریا پر قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

گھاس کی بے اندازہ دولت و منفعت کا راز — کلوروفل

گھاس دنیا کی ایک قدیم ترین اور حقیر ترین چیز اب یکایک دولت کا سرچشمہ بن گئی ہے۔ دنیا کی کیمیائی کمپنیوں نے اس میں فائدوں کے زرین امکانات دیکھ کر گھاس کی دقیق تحقیقات شروع کردی ہے۔

چناں چہ اب معمولی گھاس سے نکالے ہوئے گہرے سبز سفوف کے چند ماشے اپنے ہم وزن سونے کے برابر قیمت رکھتے ہیں۔ اس سبز جوہر کی بدولت (جس کو کیمیائی اصطلاح میں کلوروفل (اخضرین) کا نام دیا گیا ہے) نئی نئی کیمیاوی تجارت کا بازار گرم ہوگیا ہے۔ اس نادر جوہر سے یکایک طرح طرح کے دافع بدبو محلول، سفوف اور قرص تیار کرنے کی وسیع صنعت کا زرخیز میدان پیدا ہوگیا ہے۔

امریکا میں اس تجارت نے اتنا فروغ حاصل کرلیا ہے کہ گزشتہ سال اس کی فروخت تین ملین پونڈ (۴۵ ارب روپیہ) تک پہنچ چکی ہے اور اب یہ کراماتی سفوف ہوا کو صاف کرنے، بدبو اور گندہ دہنی کو دور کرنے کے لیے مختلف مرکبات، محلولات، اقراص و بخورات کی شکل میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

تازہ اطلاعات سے پتہ چلتا ہے کہ اب نازک دماغ لوگوں کے لیے اس سے تیار کی ہوئی مندرجہ ذیل چیزیں جلد ہی بازار میں رونق اور گہما گہمی پیدا کرنیوالی ہیں۔

رشاشات:۔ لباس پر چھڑکنے کی دوائیں، جن سے بدن اور پسینہ کی ناگوار بدبو کافور ہوجائے گی۔

کتوں کی غذائیں، جن سے کتوں کی بدبو دفع ہوجائے گی۔

کلوروفل کے اور دوسرے فائدے بھی نہایت شد و مد سے اور مبالغہ آمیز ... بیان کیے جاتے ہیں مثلاً یہ کہ وہ بالوں کو تقویت و تازگی بخشتی ہے، گنجا پن دور کرتی ہے، بالوں کا جھڑنا دور کرتی ہے، دانتوں کو محفوظ رکھتی اور مضبوط کرتی ہے۔ تجربات سے ثابت ہے کہ کلوروفل کے داخلی استعمال سے لہسن اور پسینہ کی بدبو دفع ہوجاتی ہے۔ زیادہ اہم یہ کہ انسانی امراض کے بخارات کی بو دور ہوجاتی ہے۔ اسے دانتوں کے منجن اور کتوں کی غذاؤں میں شامل کیا جارہا ہے۔ ہزاروں ایکڑ زمین میں کلوروفل پیدا کرنے کیلئے کاشت کی جارہی ہے۔ ایک ٹن خشک گھاس یا ساڑھے چار ٹن تازہ کاٹی ہوئی گھاس سے دس پونڈ کلوروفل حاصل ہوتی ہے جسکی فی پونڈ چار سو روپیہ قیمت ہوتی ہے۔ ... بہت کچھ بدبو دفع کی جاسکتی ہے۔ مگر سائنس دان اب یہ ثابت کرنے کی کوشش ... گھاس سے بدبو رفع کرنے کے علاوہ اور دوسرے زیادہ اہم فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں مثلاً معالجین کا قول ہے کہ کلوروفل زخموں اور پھوڑوں کے جلد بھرنے ... جلدی امراض کے لیے مفید ہے اور ساختوں کی بالیدگی کو تحریک پہنچاتی ہے۔ ... کی تصدیق سے پہلے ہی اب امریکی دواساز کمپنیاں اس سبز جوہر کو بعض ... میں شامل کررہی ہیں جن کو دانتوں کے امراض اور جلے ہوئے زخموں کے لیے ایجاد کیا جاتا ہے۔ بالوں کے لیے کلوروفل کے لوشن (غسولات) تیار کیے جاتے ہیں۔

(ادارہ ہمدرد صحت)

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(حکیم عبدالستار صاحب کچھی۔ کراچی)

کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ عورت کو بھی احتلام ہوتا ہے اور مادہ احتلام بار
...نے کی وجہ سے رحم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ اس چیز کا یقین مجھے اپنی معالجاتی زندگی
کے ایک واقعہ سے ہوا۔

میں اس زمانہ میں پڑھ رہا تھا۔ ہندوستان کے مختلف علاقوں کا دورہ
کر کے علم میں ترقی حاصل کرنا میرا منشا تھا۔ میرے استاد لکھنؤ میں رہتے تھے۔ میں
ان سے ملنے کی غرض سے لکھنؤ گیا۔ وہاں کے قیام کے دوران میں یہ عجیب و غریب
واقعہ پیش آیا۔

سرفراز حسین نامی لکھنؤ کے ایک رئیس تھے۔ ایک دفعہ وہ اپنی بیگم سے
ناراض ہو گئے اور ان کی یہ ناراضگی دونوں کے درمیان جدائی کا سبب بنی۔

اس واقعہ کے دو سال بعد سرفراز حسین صاحب کو پتہ چلا کہ بیگم کا پیٹ
بڑھ گیا ہے۔ سرفراز صاحب کو شک گزرا اور انھوں نے ڈاکٹری معائنہ کا انتظام
لیا۔ ڈاکٹروں نے رائے دی کہ بیگم حاملہ ہیں اور دن چڑھ رہے ہیں۔ ڈاکٹروں کی
رائے سے سرفراز صاحب کو تعجب ہوا۔ وہ مارے غصہ کے بے تاب ہو گئے
بیگم کو زد و کوب کرنا شروع کر دیا۔

"بتا تیرے یار کا نام کیا ہے؟"

"سرکار یقین جانیے، میں تو ابھی تک آپ ہی کے دام محبت میں گرفتار
ہوں۔ خدا کی قسم آپ کے سوا دنیا میں جتنے مرد ہیں وہ سب کے سب میرے
بھائی ہیں۔ جی، میرے بھائی!"

لیکن سرفراز صاحب بیگم کی کب ماننے والے تھے۔ ایک اور ڈاکٹر
سے رجوع ہوئے۔ اس نے بھی وہی کہا جو پہلا ڈاکٹر کہہ چکا تھا۔

تنگ آ کر سرفراز صاحب ایک روز میرے استاد کے پاس آئے
ساتھ ہی بیگم کو بھی لیتے آئے۔ استاد صاحب نے بیگم کا معائنہ کیا۔

"جی، اس میں تو کوئی شک نہیں کہ بیگم صاحبہ حاملہ ہیں" اور پھر
میری طرف رخ کر کے استاد صاحب نے فرمایا "ستار صاحب آپ بھی
نبض کو دیکھیں۔"

بہ حکم استاد میں نے مریضہ کی نبض کو دیکھا۔ رفتار تیز تھی اور حاملہ
ہونے کی شہادت دے رہی تھی۔ میں محو حیرت ہو گیا۔

"اگر بیگم سچی ہے تو جماع کیے بغیر یہ کیسے ہو سکتا ہے استاد صاحب؟"

"اس معاملہ میں حمل پورا ہونا ناممکن ہے۔ لیکن اس معاملہ میں حقیقت
کو معلوم کرنے کے لیے مزید معائنہ کرنا چاہیے۔"

بیگم صاحبہ کو پرائیوٹ ملنے کو کہا گیا۔ بیگم صاحبہ کا چہرہ صاف کہہ رہا
تھا کہ وہ راہِ حرام پر نہیں چلی ہیں۔ بیگم صاحبہ سے مزید دریافت کرنے سے
پتہ چلا کہ پانچ ماہ پہلے ایک رات کو انھوں نے خواب میں دیکھا کہ سرفراز
صاحب نے ان کو معاف کر دیا اور باعزت دوبارہ اپنا لیا۔ بس کیا تھا اس
خیال کے آتے ہی بیگم نے خواب ہی میں لطف ہم بستری اٹھایا۔

اس روز سے بیگم کو حیض آنا بند ہوا۔

بیگم کی یہ بات سن کر استاد صاحب فوراً چلا اٹھے "بیگم بے قصور ہے"۔
استاد سے میں نے دریافت کیا "قبلہ یہ تو فرمائیے کہ خواب میں ہم
بستری کے خیال سے کیا حمل رہ سکتا ہے؟"

"ضرور رہ سکتا ہے۔ وہ حمل بچہ کی شکل تو نہیں لیکن گوشت کا ایک
لوتھڑا ہوتا ہے!"

سرفراز صاحب کو اس حقیقت سے آگاہ کیا گیا اور ساتھ ہی یہ ہدایت
کی گئی کہ زچگی تک بیگم کو اسی حالت میں رہنے دیا جائے اور اگر بچہ صحیح و
سالم پیدا ہو تو جی چاہے وہ سزا دی جائے، ورنہ وہ بے قصور ہے۔

سرفراز صاحب نے اس رائے کو قبول کیا۔

بیگم کو یکے بعد دیگرے ماہ پر ماہ بیتنے لگے اور دسویں ماہ گوشت کا
لوتھڑا خارج ہوا۔ یہ دیکھ کر سرفراز صاحب کو تعجب ہوا اور اسی وقت بیگم
کو معافی بخشی۔

اس طرح یہ واقعہ میری معالجاتی زندگی میں عجیب و غریب بن
کر رہ گیا۔

دسمبر کے مہینہ میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے

دسمبر کا مہینہ جاڑوں کی شدت کا پہلا مہینہ ہے۔ اس مہینے کے تقریباً نصف سے جاڑے کا چلہ شروع ہو کر جنوری کے آخر میں ختم ہوتا ہے جس میں کڑاکے کی سردی پڑتی ہے جس طرح مئی اور جون کے مہینوں میں زمین و آسمان کی فضا کرۂ نار بن جاتی ہے اسی طرح دسمبر اور جنوری میں یہ فضا کرۂ زمہریر سے بدل جاتی ہے۔ مکان سے باہر نکلنے کو دل نہیں چاہتا۔ ہر وقت لحاف میں لپٹے رہنے یا انگیٹھی کے پاس بیٹھے رہنے کی خواہش ہوتی ہے۔ برفیلی ہوائیں چلنے لگتی ہیں جن کے لگنے سے بدن کپکپانے لگتا ہے، پانی اس قدر ٹھنڈا ہوتا ہے کہ برف کو مات کرتا ہے۔ اس میں ہاتھ ڈالنے سے انگلیوں میں تشنج ہونے لگتا ہے۔ جوان تندرست آدمی اس مہینہ کی سختیوں کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں لیکن بچوں اور بوڑھوں میں اس کی شدائد کو برداشت کرنے کی قوت کم ہے اس لیے ان کو اس مہینے کی سردی سے بچنے کے لیے بہت زیادہ محتاط رہنا چاہیے۔

اس مہینے میں شدت کی سردی سے بچنے کے لیے خاص لباس اور خاص خوراک کی ضرورت ہے اس لیے امیر لوگ جاڑے با آسانی برداشت کر لیتے ہیں اور غریبوں کو غیر معمولی تکلیفوں کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ ان کو سردی سے بچنے کے لیے نہ تن ڈھانکنے کے لیے مناسب لباس میسر آتا ہے اور نہ مناسب غذائیں ملتی ہیں۔ آگ اور دھوپ کی تپش ہی ان کو سردی سے بچاتی ہے۔ مرزا غالبؔ نے ان ہی سے اکتا کر کہا تھا

رات کو آگ اور دن کو دھوپ — بھاڑ میں جائیں ایسے لیل و نہار

بہر حال جاڑوں کی تکلیف دہ سردی سے محفوظ رہنے اور اپنی تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے جس طرح امیروں کو ضرورت ہے اسی طرح غریبوں کو بھی ہے۔ ہر ایک کو اپنے حالات کے مطابق رہنے سہنے، کھانے پینے اور اوڑھنے پہننے کا انتظام کرنا ضروری ہے۔

صفائی آپ اپنے مکان کی مجموعی صفائی اکتوبر کے مہینے میں کر چکے ہیں لیکن جزوی صفائی سے کسی حالت میں بھی غافل نہیں ہونا چاہیے۔ روزانہ فرش پر جھاڑو دی جائے۔ آٹھ دس دن میں دیواروں اور چھت کو ضرور صاف کیا جائے۔

بدن کی صفائی کے لیے غسل بہت ضروری ہے۔ گرمی ہو یا سردی اس سے قطعاً غافل نہیں ہونا چاہیے۔ البتہ اس مہینے میں سرد پانی کے بجائے نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ اول تو روزانہ غسل کرنا ہی بہتر ہے لیکن اگر آپ کمزور یا بوڑھے ہیں تو ہفتہ میں دو بار تو غسل ضرور کیجیے۔

نہاتے وقت سردی کی شدت سے آپ کی طبیعت ضرور گھبرائے گی۔ لیکن جب آپ نہا کر فارغ ہوں گے تو اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور چست و چالاک پائیں گے اور جس سردی سے آپ غسل سے پہلے خوف زدہ تھے اس سے فرحت محسوس کریں گے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ مل مل کر نہانے سے جلد بدن سے چپٹا ہوا میل کچیل دور ہو جاتا ہے اور باریک سے باریک رگوں میں دوران خون تیز ہو کر تمام بدن میں قوت و حرارت پیدا کر دیتا ہے جس کے نتیجہ میں سردی کا احساس نہیں ہوتا اور کچھ ہوتا بھی ہے تو اس سے کلفت کے بجائے فرحت محسوس ہوتی ہے۔

ہاں اس بات کا خیال رکھیے کہ غسل ایسی جگہ کیا جائے جہاں ہوا کے جھونکے نہ لگیں۔ غسل خانہ ہو تو بہتر ہے لیکن وہ بھی بالکل بند نہ ہو۔ اس میں ہوا کی آمد و رفت کے لیے کوئی روشندان ضرور ہو اور نہاتے وقت غسل خانہ میں انگیٹھی یا آتش دان جلا کر نہ رکھی جائے ایسا کرنے سے خطرناک واقعات پیش آ چکے ہیں۔ اگر غسل خانہ تاریک ہو اور روشنی کی ضرورت ہو تو اس میں موم بتی سے روشنی کر سکتے ہیں لیکن بجلی ہو تو اس کی روشنی میں شوق سے غسل کیجیے۔ غسل کے بعد جسم کو تولیہ سے اچھی طرح رگڑ کر پونچھیے اور اس کے بعد صاف لباس پہن لیجیے۔

لباس:۔ لباس تقریباً وہی ہونا چاہیے جو نومبر کے مہینے میں بیان ہو چکا ہے۔ گرم لباس پہنا جائے لیکن اگر اونی لباس کی استطاعت نہ ہو تو سردی سے بچنے کے لیے روئی کی صدری ضرور پہنیے۔ اس مہینے میں سردی زیادہ بڑھ جاتی ہے اس لیے رات کو پلنگ پر توشک ضرور بچھائیں اور اوپر لحاف اوڑھیں۔

سیر و تفریح:۔ سیر و تفریح اور ورزش ایسی چیزیں ہیں جو انسان کے لئے کسی موسم میں بھی مضر نہیں ہیں بشرطیکہ ان کو جسمانی قوت اور موسمی حالات کے مطابق انجام دیا جائے۔ اگر آپ نحیف اور کمزور ہیں اور اس مہینے کی سرد ہوا کو برداشت نہیں کر سکتے تو آپ کے لیے سب سے بہتر ورزش یہ ہے کہ دھوپ میں بیٹھ کر تلوں کے تیل سے مالش کیجیے لیکن اگر آپ ہر طرح تندرست و توانا ہیں تو ۵-۶ بجے کے درمیان ضرور بیدار ہو جائیے اور ضرورت سے فارغ ہو کر کھلے میدان میں سیر و تفریح کے لیے جائیے اگرچہ آپ کو گرم کمرے سے نکلتے ہوئے کچھ تکلیف ضرور محسوس ہوگی لیکن جوں ہی تھوڑی دور تیز رفتار سے جائیں گے آپ کا دوران خون تیز ہو جائے گا اور بدن میں گرمی پیدا ہو جائے گی۔ آپ سرد ہوا سے تکلیف کے بجائے راحت محسوس کریں گے لیکن اگر آپ کسی وجہ سے باہر نہ جا سکیں تو کشادہ کمرے میں اپنی طاقت کے مطابق کوئی مناسب ورزش کیجیے۔ سیر و تفریح یا ورزش سے فارغ ہونے کے بعد نیم گرم پانی سے غسل کیجیے اور کپڑے پہن کر ناشتہ کے لیے تیار ہو جائیے۔

ناشتہ:۔ دسمبر کے مہینے میں ناشتہ زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ صبح کے وقت نیند سے بیدار ہونے کے بعد ناشتہ کے لیے طبیعت بے تاب ہوتی ہے کیونکہ اول تو ان دنوں اندرون جسم حرارت کے بڑھ جانے سے بھوک غیر معمولی بڑھ جاتی ہے، دوسرے رات کو کھانا کھائے ہوئے بھی دس گھنٹے گزر جاتے ہیں بہر حال آپ کو سیر و تفریح اور ورزش سے فارغ ہونے کے بعد ۷-۸ بجے کے درمیان ضرور ناشتہ کر لینا چاہیے۔ ناشتہ میں اپنے مزاج اور حالات کے مطابق لذت

اور چائے، مکھن ملائی، ٹوسٹ، نمک پارے، پراٹھے، حلوے، مٹھائی اور مغزیات میں سے کوئی چیز استعمال کر سکتے ہیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ دو انڈے کھا کر اوپر سے ایک پیالہ دودھ پی لیجیے۔ یہ ناکافی ہو تو اس کے ساتھ نمک پارے یا ٹوسٹ بھی کھا لیجیے۔ اگر اس سے بھی زیادہ مفید اور مقوی ناشتہ کرنا چاہیں تو دو انڈوں کو توڑ کر ان کی زردی و سفیدی ایک پیالے میں نکال کر چمچے سے خوب پھینٹیے۔ اس کے بعد آدھی چھٹانک گھی کسی کٹورے وغیرہ میں ڈال کر آگ پر رکھیے اور اس میں چند لونگیں بھی ڈال دیجیے۔ جب لونگیں سرخ ہو جائیں تو انڈوں کی زردی و سفیدی اور ساتھ ہی ایک ڈیڑھ چھٹانک چینی ڈال کر جلد جلد چمچے سے چلاتے رہیے اور آنچ ہلکی رکھیے۔ چند منٹ میں گاڑھا ہو کر حلوا بن جائے گا۔ اگر طبیعت چاہے تو اس میں مغز بادام اور مغز پستہ تراش کر ڈال لیجیے اور پھر گرم گرم کھائیے۔ نہایت لذیذ ناشتہ ہوگا جو بدن کو غذائیت دینے کے علاوہ اس میں قوت و حرارت بھی پیدا کرے گا۔ یہ حلوا کھا کر اوپر سے دودھ بھی پی سکتے ہیں۔

اگر کبھی دوسری قسم کا ناشتہ ہی درکار ہو تو ہمدرد دواخانہ کے تیار کردہ حلوے منگا کر بطور ناشتہ کھائیے۔ یہ حلوے لذیذ ہونے کے ساتھ اعلیٰ درجے کے طاقت بخش و مقوی بھی ہیں۔ حلوائے بیضہ مرغ، حلوائے مغز سر گنجشک، حلوائے ماش (ماش کی دال کا حلوا) حلوے نفیس ترین حلوے ہیں۔ یہ جسم میں خون کی پیدائش کو ترقی دے کر اس میں قوت و حرارت پیدا کرتے ہیں۔ جنسی کمزوریوں کو دور کرنے میں زبردست تاثیر رکھتے ہیں۔

اگر آپ عمر کی اس منزل پر پہنچ چکے ہیں جہاں پہنچنے کے بعد عموماً گٹھیا، درد کمر، کمزوری وغیرہ جیسی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں تو حلوائے گھیکوار آپ کے لیے ایک تحفہ ہے۔ یہ آپ کے جسم کو غذائیت اور قوت دینے کے علاوہ ان امراض کو بھی دور کرے گا۔

نازک مستورات کے لیے حلوائے سپاری ایک مخصوص ناشتہ ہے جو ان کے مخصوص اعضا کو طاقت دینے کے علاوہ عام مقوی جسم بھی ہے اور ان کے مرض سیلان کو دور کرتا ہے۔

دوپہر کا کھانا:- اس مہینے میں دوپہر کا کھانا ایک بجے تک کھا لیجیے۔ شلجم، چقندر، گاجر اور گوبھی وغیرہ سبز ترکاریاں تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر روٹی یا چپاتی یا پھلکے کے ساتھ کھائیے۔ اگر سبز ترکاریاں تنہا پکائی جائیں تو ان کو گھی اور مسالہ کے ساتھ بھون کر تھوڑے پانی کا چھینٹا دیتے اور چمچے سے چلاتے جائیے یہاں تک کہ وہ گل گل جائیں اور ان میں فالتو پانی بھی نہ رہے۔ اس طرح پکائی ہوئی سبزیاں نہایت لذیذ ہوتی ہیں۔ ان کو گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو اس صورت میں بھی شوربا کم رکھا جائے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مٹھائی یا کوئی مناسب پھل کھائیے۔

سہ پہر کا ناشتہ:- دسمبر کے مہینے میں سہ پہر کا ناشتہ چار اور پانچ بجے کے درمیان کیا جائے توس مکھن یا تھوڑے نمک پارے یا ایک آدھ بسکٹ کھا کر اوپر سے ایک پیالی چائے پی لیجیے بس یہی ناشتہ کافی ہے۔ اگر اس سے زیادہ ناشتہ کریں گے تو رات کا کھانا شاید زیادہ رغبت سے نہ کھا سکیں۔ البتہ اگر آپ کا معدہ قوی ہو اور مختصر ناشتہ آپ کے لیے کافی نہیں ہے تو آپ اس کو بڑھا سکتے ہیں لیکن اس کا خیال ضرور رکھا جائے کہ ناشتہ صرف اس قدر کیا جائے کہ دوسرے وقت تک اچھی طرح ہضم ہو جائے اور آپ کو کھانے تک تیز بھوک لگ آئے۔ سہ پہر کے ناشتہ کے بعد آپ کوئی دماغی کام نہ کیجیے بلکہ سیر و تفریح کیجیے یا کوئی کھیل مثلاً ٹینس، بیڈمنٹن وغیرہ کھیلیے۔ اگر آپ کی جسمانی حالت اجازت دے تو دوسری سخت ورزشیں بھی کر سکتے ہیں۔

رات کا کھانا:- رات کو ۷، ۸ بجے کے درمیان کھانا کھا لیجیے۔ کھانے میں موسمی ترکاریوں شلجم، چقندر، گاجر، گوبھی وغیرہ کی بھجیا یا ان کو گوشت کے ساتھ پکا کر روٹی سے کھائیے یا دال چاول یا شوربہ چاول نوش فرمائیے۔ بریانی یا پلاؤ بھی مناسب ہے۔ ان کے علاوہ شامی کباب، گولا کباب، مچھلی اور مرغ کا گوشت بھی اس مہینہ کے لیے بہترین سالن ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد منہ کا مزہ بدلنے کے لیے زردہ یا کوئی مناسب حلوا یا مٹھائی کھا سکتے ہیں۔ اگر رات کو دودھ پینے کی عادت ہو تو کھانا کھاتے وقت اس کی گنجائش رکھیے اور سونے سے آدھ گھنٹہ پہلے دودھ پی لیجیے۔

نیند:- اس مہینے میں نو اور دس بجے کے درمیان بستر پر لیٹ جائیے۔ دنیوی تفکرات سے طبیعت کو ہٹا کر آرام کی نیند لینے کی کوشش کیجیے۔ سردی شدت پر ہو اس لیے سردی سے محفوظ رہنے کے لیے نیچے گدا توشک اور اوپر لحاف اوڑھیے لیکن سوتے وقت اپنا منہ لحاف سے باہر رکھیے۔ سر کو ٹھنڈی ہوا سے بچانے کے لیے سر پر کنٹوپ اوڑھیے۔ اگر آپ رات کے وقت نیند سے بیدار ہو کر پیشاب کرنے یا کسی دوسری غرض سے باہر جانا چاہیں تو تو کوئی ہلکی رضائی اور چادر اوڑھ کر کمرے سے باہر جائیے۔ جس کمرے میں سوئیں اس میں تازہ ہوا کی آمد و رفت کے لیے کھڑکی یا روشندان ضرور کھلا رکھیے۔ کمرے میں انگیٹھی جلا کر کبھی نہ سوئیں اور نہ لالٹین یا چراغ جلتا ہوا رکھیں۔ اس قسم کی غفلتوں سے بعض اوقات خطرناک واقعات پیش آ جاتے ہیں خصوصاً جب کمرے کے دروازے بند ہوں اور اس میں کوئی کھڑکی یا روشندان نہ ہو۔ کسی نہ کسی مقام سے ایسی اطلاعات اخبار میں شائع ہوتی رہتی ہیں کہ رات کو سردی سے بچنے کے لیے کمرہ میں انگیٹھی جلا کر دروازہ بند کر کے سو گئے جس کے باعث کمرے کے اندر زہریلی گیس بھر گئی۔ سونے والوں کو تازہ ہوا میسر آئی اور وہ ہمیشہ کے لیے سو گئے۔ صبح کو کمرے کے دروازے توڑ کر ان کی لاشیں نکالی گئیں۔ اس طرح لالٹین اور جلتا ہوا چراغ چھوڑ کر سونا بھی خطرہ سے خالی نہیں۔ اگر ان سے ہلاکت تک نوبت نہ پہنچے تو صحت پر مضر اثر ضرور پڑتا ہے۔

نو اور دس بجے کے درمیان سو کر صبح کو ۵-۶ بجے کے درمیان بیدار ہو جائیے اور ضروریات سے فارغ ہو کر سیر و تفریح یا ورزش کیجیے۔

ہارمونوں سے دنیا میں امن قائم ہوگا!

از مولوی اسرار احمد صاحب آزاد

ریاستہائے متحدہ امریکا میں جدید اسلحہ اور سامانِ جنگ کے سلسلے میں بحری، بری اور فضائی فوج کے سپہ سالارانِ اعظم کی ایک مشترکہ مجلس قائم ہے۔ اس مجلس کے صدر ڈاکٹر وینیور بُش نے حال ہی میں اس خیال کا اظہار کیا ہے کہ "ایک نہ ایک دن اندرونی افرازات (ہارمونز) کی بدولت انسان کی ایک نسل پیدا ہوگی جس کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ متحد ہو کر امن و عافیت کی زندگی بسر کرسکیں گے۔"

سوال کیا جاتا ہے کہ آج دنیا بھر میں سائنسدان اس درجہ غور و فکر کے ساتھ جن اندرونی افرازات (ہارمونز) کی تحقیقات کر رہے ہیں اور جنھیں ہماری زرعی اور طبی زندگی میں روز بروز ایک امتیازی درجہ حاصل ہوتا جارہا ہے، آخر وہ کیا چیز ہیں اور وہ انسان، حیوانات اور نباتات کے کردار یا صحت کو بنیادی طور پر کس طرح تبدیل کر دیتے اور کر سکتے ہیں؟

اِن سوالات کے جوابات معلوم کرنے کے لیے سب سے پہلے یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جسمِ انسانی میں نظامِ عصبی، نظامِ عروقی کے مانند نظامِ غددی بھی ہے اور اس نظامِ غددی میں دو قسم کے غدد (گلٹیاں) شامل ہیں۔

۱۔ **قناتی غدد** (نالی دار گلٹیاں) ان گلٹیوں میں نالیاں پائی جاتی ہیں اور ان کے افرازات یا رطوبتیں عموماً بشری ساخت تک پہنچ کر خارج ہو جاتی ہیں چناں چہ جلد بدن میں پسینہ کی گلٹیاں، جگر، گردے، لبلبہ، خصیتین، اوعیۂ منی اور خصیۃ الرحم وغیرہ کو اسی قسم کی گلٹیوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

۲۔ **غیر قناتی غدد** (بے نالی گلٹیاں) اس قسم کی گلٹیوں میں کوئی نالی نہیں ہوتی بلکہ وہ اپنے پیدا کردہ افرازات کو اس خون میں شامل کرتی رہتی ہیں جو ان کے اندر سے ہو کر گزرتا ہے۔ ان میں غدہ درقیہ (تھائرائیڈ گلینڈ) غدہ نخامیہ (پچوئٹری گلینڈ) اور کلاہِ گردہ (سوپرا رینل گلینڈ) وغیرہ شامل ہیں۔ یہ بے نالی گلٹیاں اپنی جن رطوبات کو خون میں شامل کرتی ہیں، درحقیقت وہ ان رطوبتوں کے ذریعہ بعض کیمیاوی مادوں کو ایک عضو سے دوسرے عضو تک پہنچانے کا کام انجام دیتی ہیں۔ یہی رطوبات "اندرونی افرازات" یا ہارمونز کہلاتی ہیں اور بیشتر حالات میں خون کے اندر ان اندرونی افرازات کی مقدار اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ خون کے تجزیہ سے بھی ان کی موجودگی کو ثابت کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ البتہ جسم میں ان اندرونی افرازات کی موجودگی کا ثبوت اس وقت ملتا ہے جب یا تو اس قسم کے کسی غدہ (گلٹی) کو ... دیا جاتا ہے یا پھر اس کے افراز (ہارمون) کو جسم میں داخل کیا جاتا ہے اور ان اعمال کی وجہ سے مریض کی صحت میں جو تغیرات رونما ہوتے ہیں، وہ جسم میں ان رطوبتوں کی موجودگی کا ناقابلِ تردید ثبوت پیش کرتے ہیں۔

نصف صدی سے زیادہ مدت گزری جب اندرونی افرازات کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے کے لیے تحقیقاتی مہم شروع کی گئی تھی اور یہ مہم اب تک جاری ہے اور اس سلسلے میں سب سے پہلا انکشاف یہ ہوا تھا کہ ان اندرونی افرازات کا عمل لبلبہ کی رطوبتوں کو خون سے علیحدہ کر دیتا ہے۔ اس کے بعد یہ بات ثابت ہوئی ... گردہ (غدہ فوق الکلیہ) سے خارج ہونے والی رطوبت جسے ایڈری ... خون میں داخل کر دی جائے تو وہ شریانوں میں خون کے دباؤ کو بہت ... سکتی ہے۔ اس کے بعد یہ بھی انکشاف ہوا کہ غدہ درقیہ سے خارج ہونے ... انسان کی قوتِ ہضم و جذبِ غذا پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

گزشتہ عالمگیر جنگ سے پہلے اس سلسلے میں یہ بات بھی دریافت ہوئی ... الرحم سے جو اندرونی افرازات خون میں داخل ہوتے ہیں وہ عورتوں کی ... ارتقا اور ان کے اعضا کو متناسب بنانے میں امداد کرتے ہیں۔ اس ... کے پودوں میں بھی پائے جاتے اور ان پر اثر ڈالتے رہتے ہیں۔ چنانچہ جب ... تھوڑی مقدار میں پودوں کے اندر داخل کیے جاتے ہیں تو ان سے پو... نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

یہ دریافت جرمن سائنسدانوں ڈاکٹر ڈبلیو ہولواگ پروفیسر ڈبلیو ... اور ایس۔ آئین خرم نے برلن میں کی تھی۔ اس دریافت کے بعد اس سلسلے ... مزید تحقیقات کی گئی ہیں نے فنِ علاج نیز پودوں کے نشوونما کے متعلق ایک ...

بداں عمل پیدا کر دیا اور ابھی پودوں پر ہارمونز کے اثرات کے تجربات کیے ہی جا رہے تھے کہ ان سائنس داں حضرات کے ذہن میں بعض ایسی گھاس پھوس کو نابود کرنے کا خیال پیدا ہوا جو فصلوں کے ساتھ پیدا ہو کر ان کو نقصان پہنچاتی ہے

چنانچہ اس کے بعد اس گھاس پھوس کو تباہ کرنے کی تدابیر پر بھی عمل شروع کر دیا گیا اور حسن اتفاق سے ۱۹۴۰ء میں تین برطانوی سائنس دانوں ڈاکٹر ٹیمپل مین ڈاکٹر سلیڈ اور ڈاکٹر نیکسلن کو جو ہارمونز کے ذریعہ جئی کی فصل کو تباہ ہونے سے محفوظ رکھنے میں مصروف تھے، یہ تجربہ بھی ہوا کہ اگر ہارمونز کو مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال کیا جائے تو اس سے جئی کو تو کوئی نقصان نہیں پہنچا لیکن غلہ کی فصل کو خراب کرنے والی ایک گھاس ضرور نیست و نابود ہو جاتی ہے۔

اس طرح فصلوں کو نقصان پہنچانے والے گھاس پھوس کو نیست و نابود کر دینے کی تدبیر کا آغاز ہوا اور اب سائنس داں ہارمونز کا ایک ایسا جوہر تیار کرنے کے تجربات کر رہے ہیں جن کے ذریعہ فصلوں کو نقصان پہنچانے والی گھاس پھوس کے بیجوں پر زمین کے اندر ہی حملہ کر کے انھیں اُگنے بڑھنے سے روکا جا سکے گا۔

جو سائنس داں سر رابرٹ رابنسن کی سرکردگی میں آکسفورڈ کی ڈائسن پیرنز لیبوریٹری میں تجربات کر رہے ہیں، گزشتہ سال انھوں نے مردانہ ہارمونز کا جوہر بھی تیار کر لیا ہے اور اس دریافت کا اعلان کرتے ہوئے اگرچہ سر رابرٹ رابنسن نے بڑی احتیاط سے کام لیا تھا، تاہم ان کے الفاظ تھے کہ "یہ دریافت بیحد اہم ہے اور مردانہ ہارمونز جو عملی طب میں بجائے خود ایک مخصوص اہمیت رکھتے ہیں کارٹی سون کے ضروری قالب کے حامل ہوتے ہیں۔"

بہرحال اب ہارمونز کے ذریعہ بعض خطرناک امراض کا علاج کیا جانے لگا ہے اور ان سے کم از کم ایک مہلک بیماری کا علاج بھی کیا جاتا ہے اور جب ہارمونز کے ذریعہ مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے تو حیرت انگیز نتائج برآمد ہوتے ہیں، دراصل طرح مردانہ ہارمونز مریض خواتین کے لیے حیرت انگیز نتائج برآمد کرنے کا موجب ثابت ہوتے ہیں

ان تمام باتوں کے باوجود اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ہارمونز کے تمام و کمال اسرار اور فوائد سے پوری پوری معلومات حاصل کرنے کے لیے ہر جگہ کے سائنس دانوں کو پوری توجہ اور صبر سے جدوجہد جاری رکھنے کی ضرورت ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جب ان اندرونی افرازات کے متعلق پوری پوری تحقیقات ہو جائے گی تو اس وقت انسان امراض ہی پر نہیں بلکہ بڑھاپے پر بھی قابو حاصل کر سکے گا۔

اس میں شک نہیں کہ زراعت میں ہارمونز کا استعمال غلہ کی پیداوار میں مزید بہت زیادہ اضافہ کر دے گا اور ان کے ذریعہ حیوانات اور نباتات کی پیداوار اور نشو و نما میں ایک انقلاب آجائے گا۔ مثلاً ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ اگر ایک نئے جنسی ہارمون کو بھیڑوں کے جسم میں داخل کر دیا جائے تو وہ سال میں دو بار بچے دے سکتی ہیں۔ ان ہی ہارمونز کے استعمال سے گائیں مسلسل دودھ دے سکتی ہیں۔ نیز سوروں کو ان کے استعمال سے بانجھ ہونے سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ ملک کے ۶۳ زرعی کالجوں اور بہت سی تجربہ گاہوں میں اس قسم کے تجربات کیے گئے ہیں اور وہ کامیاب ثابت ہو چکے ہیں۔

بہرحال یہ افرازات یا ہارمونز جس طرح نباتات و حیوانات کے نشو و نما میں مدد دیتے اور ان کے اندر زبردست انقلاب پیدا کرتے ہیں ہمارا انسانوں کے علاج میں بھی کارآمد ہوتے ہیں اس طرح یہ قوموں کے نفسیاتی امراض بغض و کینہ، عداوت، حسد وغیرہ کو نیست و نابود کرنے میں تریاق ثابت ہو سکتے ہیں اور ان سے قوموں کی کایا پلٹ ہو سکتی ہے اور اس اعتبار سے ڈاکٹر بش کی اس پیشین گوئی کو کہ "ایک نہ ایک دن اندرونی افراز کی بدولت انسان کی ایک ایسی نسل پیدا ہو گی جس کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ مل کر امن و عافیت کی زندگی بسر کریں گے" بعید از قیاس نہیں کہا جا سکتا

اور حقیقت یہ ہے کہ اگر دنیا کو کسی اور طریقہ پر جنگ سے محفوظ نہیں رکھا جا سکتا تو ایسے ہارمونز کے ذریعہ جنگ کا راستہ اختیار کرنے سے ضرور روکا جا سکتا ہے لیکن اس سے قبل کہ ہارمونز کے ذریعہ انسان کو پیداوار میں اضافہ کرنے اور اس طرح جنگ کے ایک بڑے سبب کو ختم کرنے کے قابل بنایا جا سکے۔ آج موجودہ ذہنی رجحانات کو تبدیل کرنے کے لیے کوئی اور تدبیر بھی اختیار کرنا ضروری ہے

حسن کا جدید سائنسی معیار

"حسن کامل" کے اجزاءِ ترکیبی

دنسنٹ ٹروڈ ٹا اٹلانٹک شہر کے مقابلہ حسن میں گزشتہ سولہ سال سے امریکہ کی "ملکہ حسن" مس امریکہ کو منتخب کرنے میں جج کے فرائض انجام دے رہے ہیں جسکے لیے انھیں معقول معاوضہ بھی ملتا ہے حالانکہ اس دلچسپ فرض کے لیے ہر شخص بلا معاوضہ خدمت کے لیے تیار ہو جائیگا۔ صحیح انتخاب حسن کا انھیں ایسا وسیع تجربہ اور فطری ملکہ ہے کہ ان کے سامنے ہر ناتجربہ کار اپنی عاجزی کا اعتراف جلد ہی کرنے لگتا ہے۔ اس سال ٹروڈ ٹا صاحب حسین ترین ملکہ عالم "مس یونیورس" کے انتخاب کے موقع پر بڑے جج تھے۔

ٹروڈ ٹا صاحب کا خیال ہے کہ ہم میں سے اکثر محض جسم کے نشیب و فراز اور اُبھار کی دُھن میں لگے رہتے ہیں اور جب کسی حسینہ کو لباس غسل میں ملبوس دیکھتے ہیں تو زیادہ تر اس کی ٹانگوں، پنڈلیوں، کمر، کولھے، سنگھار پٹار وغیرہ سے متأثر ہو جاتے ہیں۔ ٹروڈ ٹا صاحب ادھیڑ عمر کے آدمی ہیں اور انکے سر پر دھولے بال کے گچھے بھی نظر آتے ہیں۔ مگر وہ نہایت زندہ دلی کیساتھ کہتے ہیں کہ "جناب مجھے ان باتوں سے نہ بہکائیے میں کوئی علّامہ نہیں میں بھی اُبھاروں اور اُتاروں کو پسند کرتا ہوں مگر آپ کی طرح نہیں"۔ آگے چل کر وہ فرماتے ہیں "اور دوسری چیزیں بھی ہیں جو اتنی ہی اہمیت رکھتی ہیں مگر جن پر ناتجربہ کاروں کی نظر تک نہیں پڑتی مثلاً جب آپ ساحل دریا پر کسی طرح دار خاتون کو دیکھتے ہیں تو کیا کبھی اس کے گداز جسم کا بھی کافی جائزہ لیتے ہیں؟ دراصل یہ بھی بڑی اہم چیز ہے، اسی طرح تناسب بھی اہم ہے اسی طرح شائستگی اور سگھڑاپا بھی اہم ہے اور اسی طرح خودداری، کردار، بناؤ سنگھار، خوش آوازی اور اخلاق و آداب کی نیک نامی وغیرہ بھی"

چند چٹکلے :- ٹروڈ ٹا صاحب چند گُر بھی بتاتے ہیں "صحیح طریقہ انتخاب یہ نہیں ہے کہ محض بہترین من بھاتی صورت کو جھٹ پسند کر لیا جائے۔ اس کو اچھی طرح پرکھنا قریب قریب ایک سائنس ہے سب سے پہلے آپ اپنی آنکھیں اس عام حصے سے ہٹائیے جو کندھوں اور پیٹ کے درمیان واقع ہے۔ بہت اُبھرا ہوا شگفتہ سینہ ایک دقیانوسی خیال ہے! وہ شائستگی یا خوبصورتی کی علامت نہیں، اس لیے ایسے اُبھرے ہوئے نمایاں سینے والی حسینہ سے کہ دیجیے کہ آپ کو معاف ہی رکھے"۔

مکمل وحدت :- خوبصورتی دراصل حسنِ تناسب کا نام ہے۔ میں تمام اعضا کے بچے تلے تناسب کا قائل ہوں۔ دوسرے الفاظ میں ہر چیز کو ایک دوسرے کیساتھ دلش سلوٹی سے ٹھیک ٹھیک بیٹھنا چاہیے تاکہ ایک مکمل وحدت حاصل ہو۔ اگر ایک

[illegible]

کر سکتی، پھر ذرا ٹانگوں پر غور کیجیے جس سے گلگشت اور خرام ناز کی یاد تازہ ہوتی ہے۔ حسینہ آپکے سامنے سیدھی سرو قد کھڑی ہوئی ہو تو اسکی ٹانگوں کے درمیان سے چھنتی ہوئی نہیں نظر آنی چاہیے، سوائے اسکے کہ شاید اسکے ٹخنوں کے [illegible] جھلک نظر آجائے تو مضائقہ نہیں مگر اور کسی جگہ سے روشنی آتی ہوئی [illegible] اسکے شانے کولھوں سے زیادہ چوڑے ہونے چاہییں۔ ہاتھ کی لٹکی ہوئی [illegible] کے بالائی حصّہ (سینہ اور دھڑ) کا چوکھٹا بن جائیں اور گردن ایسی کہ گو [illegible] اور جو کچھ اسکے پاس (اسکے بدن پر) ہو اسی کا ہو کسی دست کار یا کاریگر سے لیا ہوا [illegible] کھرے کھوٹے میں تمیز کرنیکا راز ٹروڈ ٹا صاحب کے نزدیک شرافت ہے۔ یہ نہیں [illegible]

سالہا سال ٹروڈ ٹا صاحب نے امریکہ کی حسین ترین نازنینوں کی صحبت کا [illegible] وہ سینما کے آرٹ ڈائرکٹر رہ چکے ہیں اور مقابلہ حُسن میں جج بھی۔

کامل مثالی امریکی حسینہ کے معیارات حسن کا مجموعہ ان کے خیال سے [illegible] اجزاء کا مرکب ہونا چاہیے۔ اس نسخہ کے اجزاء یہ ہیں :-

(۱) ٹانگیں، بیٹی گربیل جیسی	(۲) جسم (سینہ اور دھڑ) الیسٹھ ونس
(۳) رنگ، پائپر لاری جیسا۔	(۴) ہاتھ، فرانکا فالڈ مینی جیسے۔
(۵) ناک، ہیڈی کمار کی۔	(۶) آنکھیں، میری لین منکس [illegible]
(۷) بال، سوسن ہے ورڈ کے۔	

ان سب اجزا کو ایک ساتھ جمع کر دیجیے تو جدید حسن کامل کی شبیہ آنکھوں میں [illegible] اس کے مقابلے میں ذرا پلٹ کر قدیم مشرقی تصورات حسن پر نظر ڈالیے تو [illegible] فرق نظر آئے گا جو ذیل کی تصریحات سے نمایاں ہوگا:

بلائے جان، جانِ جاناں، دلستان، جفا پیشہ، فتنہ طاقت رُبا، شعلہ [illegible] دل رُبا، گلبدن، سیم تن، پری پیکر، ماہ رُو، لالہ رخ، پری وش، سمن بر، سنگدل، عربدہ جو، بتِ طنّاز، شوخ و شنگ، ہوش رُبا، حوصلہ فرسا۔

مہ جبیں، آئینہ سیما، کماں ابرو، دُر دنداں، غنچہ دہن، مشک بو، عنبر مو، [illegible] بلند قامت، سرو قد، نازک کمر، شوخ چشم، آہو چشم، چشم سُرمگیں، خمار آلود [illegible] نگاہ غلط انداز، نگاہ بے محابا، سبک خرام، غزال رعنا، کبک دری، گجگامہ، گوری گات، گداز سینہ، چاہ زنخداں، صراحی گردن، شیریں مقال، خوش گفتار، قند زبان، خندہ زیر لب، تبسم پنہاں، دراز گیسو، زلف پر پیچ، زلف گیرہ گیر، زلف [illegible] لب، لعلیں لب، دست حنائی، ساق سیمیں، شیریں مرمریں، دست مرہون حنا [illegible] فرق ناز، حنا پا، جلوہ گل، گلفام، نیک فرجام، باحیا، باعصمت، نقاب پوش، خود [illegible] دشمنِ دین و ایماں، بے مہر، بے وفا۔ سراپا ناز، تجاہل پیشہ، استغنائے حسن، تیغ [illegible] شمشیر عریاں، ناوک فگن، تیر مژگاں، مژہ ہائے دراز، غارت گر جنس وفا، دغلباز، حسن با نمک، شوخ تب بے پروا، بے عیب خد و خال وغیرہ وغیرہ۔

داشتہ آید بکار

(از جناب ڈاکٹر بندیل کھنڈی صاحب)

ے ناچیزیں جمع کرنے کا شوق بھی عجیب چیز ہی۔ کل شام ہی کا ذکر ہو کہ میں فانی
ے نہ جا رہا تھا حسن اتفاق سے ایک پرانے ملاقاتی سے اسی ڈبے میں
ہو گئی۔ کارہ استعمال شدہ چیزوں کو حفاظت سے رکھ چھوڑنے کا ذکر
یا نے لگے "آپ شاید غلط سمجھیں گے مگر واقعہ یہی ہو کہ ہماری بیگم صاحبہ
سنوں سے نکلی ہوئی ڈوریوں کے جمع کرنے کا خبط ہو اور اگر تلاشی لیجائے
کی متفرق زیادہ چیزوں میں کم از کم سو میل لمبی ڈوری نکلے گی۔ باہر سے آنے
ے پیکیج کی ڈوری کو سلجھانے میں وہ ماہر ہیں۔ سلجھانے کے بعد اسے نہایت
سے لپیٹ کر میز کے خانہ میں سنبھال کر رکھ دیتی ہیں۔ فرماتی ہیں کہ معلوم
ں کی کب یکایک ضرورت پیش آجائے، بزرگوں نے سچ کہا ہے۔
شتہ آید بکار"

سامنے بیٹھے ہوئے ایک صاحب فوراً بول اٹھے "جی ہاں، عورتوں کو بھی عجیب
خبط ہوتے ہیں۔ ہماری رفیقہ حیات کو ڈبے جمع کرنے کا شوق ہو۔ چاکلیٹ
ے بیری سگریٹ کی خالی ڈبیاں، سگار کے خالی بکس، ٹوپی رکھنے کے ڈبے،
ز کی خالی ڈبیاں چھوٹے ڈبے بڑے ڈبوں کے اندر، پھر وہ فرماتی ہیں
ے ناسے کارآمد ڈبوں کو پھینکنا بڑا ظلم سمجھتی ہوں۔"

ہماری گفتگو سن کر نو وارد ڈپٹی کلکٹر صاحب نے بھی دلچسپی لیتے ہوئے
ارشادات فرمایا کہنے لگے، "کچھ نہ پوچھیے، ہماری بیگم صاحبہ بازار سے
ے چیزوں بلکہ پڑیوں تک کے کاغذ صاف کر کے جمع کیا کرتی ہیں اور پھر
م کاغذوں کو حفاظت سے کسی ایسی جگہ رکھ دیتی ہیں جسکی صحیح جگہ ان
علوم ہوتی ہو۔" یہ کہتے ہوئے انھوں نے پاس پڑی ہوئی ایک الپن اٹھائی
کوٹ کے دامن میں ٹانک لی پھر فرمایا، "وہ کہتی ہیں کیا معلوم کب کسی
بیٹ کر رکھنے کے لیے کاغذ کی ضرورت پیش آجائے۔"

ہم نے آگے بڑھ کر پوچھا، "یہ تو بتائیے، یہ آپنے اس غریب پڑی ہوئی
الپن کو ٹانک لیا" فوراً بولے، "خدا معلوم کب ایک الپن کی ضرورت پیش آجائے"!
ہم عورتیں عموماً "داشتہ آید بکار" کے اصول کی نہ صرف قائل بلکہ اس پر
ان سے عامل بھی ہوتی ہیں۔ مرد بھی چیزیں جمع کیا کرتے ہیں مگر وہ صرف
در کارآمد چیزیں جمع کرتے ہیں، مثلاً پرانے قفل اور کنجیاں، ناخونکی تختیاں

یک آدھ ٹوٹی ہوئی کھڑاؤں، پرانی سلیپر بے تبنا فاؤنٹین پن، استروں کے بلیڈ
وغیرہ وغیرہ، جو خفیف سی ترمیم یا مرمت کے بعد دوبارہ کارآمد ہوسکتی ہیں۔ اس کے
برعکس عورتیں بیکار اور ناکارہ اچھی بری، سڑی گلی بوسیدہ ناکارہ ہر قسم کی ہر چیز کو
جوڑنے اور چھپا کر رکھنے کا خاص ملکہ بلکہ پیدائشی جبلت رکھتی ہیں اور پھر وہ ان
چیزوں کو ایسی جگہ رکھتی ہیں کہ کسی دوسرے کو انکی بھنک بھی نہ پہنچنے پائے اور اگر
ضرورت کیوقت کوئی دوسرا انھیں تلاش کرنا چاہے تو دیر تک ٹاک ٹوئیاں مارتا ہے

ہماری بیگم صاحبہ کی ایک خاص چیز ایک بیکار سا برف رکھنے کا صندوق ہو
ایک دن اتفاق سے ان کی غیر موجودگی میں ہم نے اسے کھول کر دیکھا تو عجب بہار
نظر آئی چند خشک سیم کی پھلیاں، ایک پڑیا میں باسی بودار آلو کا بھرتا، بیل اور املی کی
خشک چٹنی، ہمارے دسترخوان کی بچی ہوئی فیرنی کی آدھی پلیٹ اور خدا جانے کیا کیا۔
الاماں، ہم نے ناک پر ہاتھ رکھکر صندوق کا ڈھکنا بند کر دیا اور صابون سے ہاتھ دھو ڈالے
بیگم صاحبہ کا ایک پوشیدہ ذخیرہ ہمارے ایک پرانے دوائی بکس میں بھی موجود ہو جسمیں
ایک چھوٹی برنی میں بچا ہوا خارش کا مرہم، چند کونین کی شکر چڑھی ہوئی نیم شکستہ
کیڑا لگی گولیاں، کچھ چھوٹی بڑی دوائی کی شیشیاں جنکی تہہ میں جمی ہوئی نامعلوم
دوائیں رہ گئی تھیں۔ اسکے باوجود ہماری محفوظ کردہ پرانی چیزوں پر بے شد و مد سے
اعتراض کرتی رہتی ہیں، مثلاً ہماری پرانی شکاری ہیٹ کو اچھال کر کہتی ہیں کس قدر
غلیظ ہو یہ بڑی ٹوپی۔ استر سلا چیکٹ ہو گیا ہو جسمیں سڑی مچھلیوں کی بو آتی ہو۔ یہ
پرانے بیکار جوتے جنکے تلے غائب ہیں، کس کام کے ہیں یہ بیکار ربڑ جنکی منھ نال کو
دیمک چٹ کر گئی ہو پھینکیے اس خرافات کو اس جگہ میں اپنے کپڑے دھونے کی مشین رکھونگی"۔

دق آکر ہم نے ایک دن اپنے گھر کے پوشیدہ جمع کردہ اثاث البیت کا
جائزہ لیا اور مندرجہ ذیل فہرست مرتب کر ڈالی:-

(١) مختلف چیزوں کے ڈھکنے، مثلاً کانچ کی شکستہ برنیوں کے بچے ہوئے ڈھکنے
بوتلوں کے پیچ دار سیاہ ڈھکنے، مختلف چیزوں کو ڈھکنے کی نیم شکستہ پلیٹیں وغیرہ۔
(٢) مختلف چیزوں سے نکلی ہوئی چیزیں، کوٹ پتلون کے بٹن، بکسوئے، دروازوں کی
قبضے، باغیچے کے ربڑ کے نل کی ٹونٹی، چھوٹے بڑے زنگ خوردہ پیچ، ڈھبریاں، بے نوک
کیلیں، استعمال شدہ نبیں، سیاہی کی خشک تہ جمی ہوئی دواتیں، بوسیدہ کاگ وغیرہ
(٣) ایسی چیزیں جنکے اندر دوسری چیزیں آتی تھیں، کاغذ کے لفافے جن میں

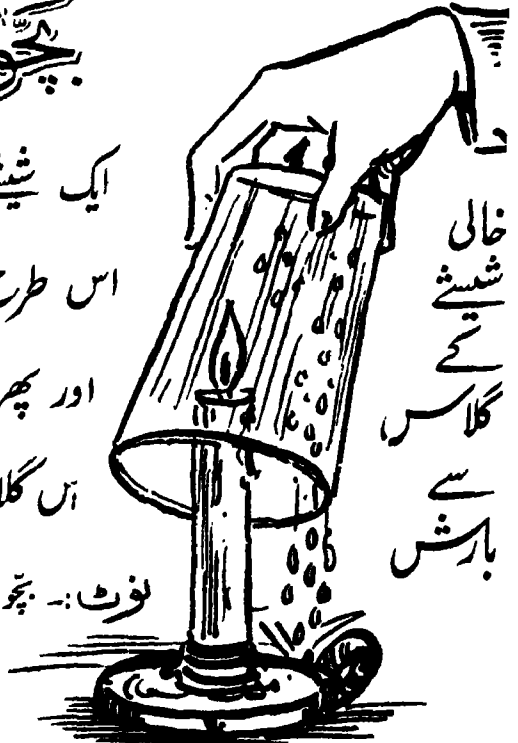
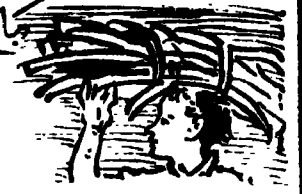
ڈاک سے آئے ہوئے لفافے وغیرہ۔
ایسی چیزیں جنکو پھینک دینا کوئی سمجھ دار گوارا نہیں کرسکتا۔ مثلاً
ں کی گڈی جس میں صرف ۳۔۴ تاش غائب تھے، بے جوڑ پاتا بے اور
نے طبی اشتہارات جن کی پشت پر کا صفحہ بالکل خالی ہو۔
تہ خانے میں رکھی ہوئی مختلف چیزیں۔ پھولوں کے گملے، چھوٹے بڑے
اور غیر سالم حقہ کی استعمال کردہ نے، پرانے حقے جو خفیف مرمت سے درست
ہو سکتے ہیں، پٹرول کے چھوٹے بڑے ڈبے، گزشتہ گرما کی استعمال کردہ سالم
نیاں، استعمال کردہ حقہ کی چلمیں وغیرہ گو یہ اور بات ہے کہ زینہ سے نیچے جاتے
ئے ہمیں ان چیزوں سے ہمیشہ ٹھوکریں لگتی رہتی ہیں۔
قانونی یا جذباتی اہمیت رکھنے والی چیزیں:۔ شادیوں اور جلسوں کے
ں رقعے اور کارڈ، مدرسہ یا کالج کے امتحانات کی سندیں، گزشتہ اعلیٰ ملازمتوں
رد کے احکام، سرٹیفکیٹ اور صداقت نامے، احباب و اعزہ کے بعض یادگار
ط، زمین، مکان اور باغات کے قبالے، چاندی سونے کے تمغے، گل پوشی
جلسوں کے خشک پھولوں کے یا زرین ستاروں کے ہار، یونیورسٹی کے جلسہ
اسناد کے چوغے، اوورکوٹ، برساتی، پرانی چھتریاں۔

چی صاحبہ مرحومہ کا عطیہ، جالدار میز پوش، رمیش مرحوم کا عطیہ طلائی سگرٹ
ہمارے مضامین والے پرانے رسالے وغیرہ۔
اس ضمن میں ایک اور اہم نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے۔ آپ اپنی کنجیوں
گچھا پتلون یا کوٹ کی جیب میں رکھتے ہیں، ضرورت کے وقت آپ کی
پر دوسرا شخص اسے وہاں سے بہ آسانی نکال سکتا ہے۔ مگر مستورات کی
ایسی معمولی ہدایت سے شاید ہی کبھی ہاتھ آسکتی ہیں، مثلاً بیگم صاحبہ فرمائیں
"کنجیاں میری سنگھار میز کے بائیں خانے میں ہیں وہاں سے نکال لیجیے۔
میرے سینے کی چیزوں کے نیچے رکھی ہوئی ہیں۔"
لوکل ٹرین کا وقت قریب ہے، میں بے چارہ ہر چند ٹٹولتا ہوں کنجیاں
نہیں ملتی ہیں۔ بائیں خانہ میں مختلف چیزوں کا طومار بھرا ہوا ہے۔ موتی
عطر کی خالی شیشیاں، خطوط، سوئیاں، موباف وغیرہ وغیرہ۔ جب اوپر نیچے
تمام خانوں میں تلاش کرنے پر بھی ناکام رہتا ہوں تو پھر واپس آکر پوچھتا
مختصر یہ کہ اس تگ و دو میں ریل کا وقت گزر جاتا ہے اور میں
بیٹھ جاتا ہوں۔ بہرحال "داشتہ آید بکار" ایک قدیم مسلمہ اصول ہے
میں دل سے قائل ہوگیا ہوں۔

بچوں کی تفریح

ایک شیشے کے گلاس کو جلتی ہوئی موم بتی کے اوپر
اس طرح پکڑے رہو جس طرح تصویر میں دیا گیا:
اور پھر یہ تماشہ اپنے دوستوں کو دکھاؤ کہ کس طرح
اس گلاس میں سے پانی کی بارش ہوتی ہے۔

نوٹ:۔ بچو یہ تم اکثر دعوتوں کے موقع پر اپنے مہمانوں کے خوش
کرنے اور تفریح کے لئے کرسکتے ہو۔

محنتی لڑکا

ننھا ادیب
علیم کوثر، بھوپالی

ایک گاؤں میں ایک غریب لڑکا رہتا تھا جو بہت محنتی تھا اور ہر کام کو دل لگا کر کرتا تھا۔ گاؤں میں روزی کمانے کا کوئی اور ذریعہ نہ تھا وہ لکڑیاں کاٹ کر انھیں بازار میں بیچ آتا تھا اور جو پیسے اسے ملتے تھے ان سے اپنا اور اپنے ماں باپ کا پیٹ بھرتا تھا۔

ایک دن وہ سارے جنگل میں لکڑیاں ڈھونڈتا پھر رہا تھا، مگر کہیں بھی لکڑیاں نہیں ملیں۔ جب وہ ڈھونڈتے ڈھونڈتے تھک گیا تو اُداس ہو کر ایک بڑے برگد کے نیچے بیٹھ کر اپنے بوڑھے ماں باپ کی بھوک کا دھیان کرنے لگا اس وقت ایک آدمی ڈنڈا ٹیکتا ہوا برگد کے پاس سے ہو کر گزرا اور لڑکے سے پوچھا، ”بیٹا، تم اُداس کیوں ہو؟“

لڑکے نے جواب دیا، ”میرے ماں باپ بھوکے ہیں اور میں لکڑیاں بیچ کر ان کا پیٹ بھرا کرتا ہوں۔ مگر آج جنگل میں کہیں بھی لکڑیاں نہ ملیں۔ میں یہ سوچ رہا ہوں کہ میرے ماں باپ کا پیٹ کیوں کر بھرے گا؟“

”گھبراؤ مت بیٹا، محنت اور ہمت سے کام لو۔ خدا تمھاری مدد کرے گا۔“

”محنت سے میں نے کبھی جی نہیں چرایا۔ لیکن خالی محنت سے کیا ہوتا ہے کوئی کام بھی تو ہو۔“

”کام — بیٹا محنت کا حوصلہ ہونا چاہیے، کام بہت تم جس پیڑ کے نیچے بیٹھے ہو اسے کاٹنا شروع کر دو۔ دو چار دن کی محنت سے یہ گر پڑے گا پھر تم مہینوں اس کی لکڑیاں بیچ کر اپنے کنبے کا پیٹ بھر سکتے ہو۔“

”یہ تو بہت بڑا برگد کا پیڑ ہے۔ یہ کیوں کر کٹے گا جناب!“

”بیٹا، تم کہتے ہو کہ میں محنت سے جی نہیں چراتا۔ لیکن ایسی کم ہمتی کی باتیں کر رہے ہو۔ محنتی لڑکے بے ہمت نہیں ہوا کرتے۔ تم حوصلہ سے کام لو اور محنت شروع کر دو۔ اس کا پھل تمھیں ضرور ملے گا۔“

بوڑھے کی بات لڑکے کی سمجھ میں آ گئی اور اس نے کلہاڑی سنبھال کر برگد کے پیڑ کو کاٹنا شروع کر دیا۔ صبح سے دوپہر تک وہ برابر کلہاڑی چلاتا رہا، لیکن برگد کی موٹی شاخ نہ کٹنا تھی نہ کٹی۔ لڑکا تھک کر چور چور ہو گیا اور ذرا سستانے اسی برگد کے نیچے بیٹھ رہا اور بوڑھا پھر اُدھر سے گزرا اور لڑکے کو بیٹھا دیکھ کر بولا، ”کیوں میاں لڑکے تھک گئے؟“

”جی ہاں، میرے دونوں ہاتھ بالکل شل ہو گئے۔ اب تو کلہاڑی بھی نہیں اُٹھتی“ اس نے کہا، لیکن محنتی لڑکے تھک کر بھی حوصلہ نہیں ہارا کرتے ذرا دم لے کر پھر اپنا کام شروع کر دو اور یاد رکھو کہ محنت کا پھل بہت میٹھا ہوتا ہے۔“

لڑکا ذرا دیر ستانے کے بعد پھر اپنے کام میں لگ گیا۔ شام تک وہ
ہاڑی چلاتا رہا۔ دن چھپنے سے پہلے جب کہ برگد کی موٹی شاخ آدھی کٹ
ی تھی ریشمی بالوں کا ایک خوب صورت پرندہ اُڑتا ہوا آیا اور اس کے
ر پر بڑی سی کلغی تھی اور بازؤں پر اشرفیوں کے مانند نشان تھے۔ اس
نے چہچہاکر لڑکے سے کہا، "پیارے لڑکے، تم جس شاخ کو کاٹ رہے ہو،
س میں میرا گھونسلہ ہے اور گھونسلے میں ننھے بچے ہیں۔ شاخ زمین پر گر گئی تو
رے ننھے بچے مرجائیں گے۔ مجھے ان سے بڑی محبت ہے۔ ان پر رحم کرو۔"

"ہاں، ننھے بچوں پر ترس کھانا بڑی اچھی بات ہے۔ اب میں کبھی اس شاخ کو نہ کاٹوں گا۔ چاہے بھو
، مارے میرے سارے کنبے کا دم ہی کیوں نہ نکل جائے۔"

"کیا آپ بھوکے ہیں، پیارے لڑکے؟"

"ہاں۔ میں بھوکا ہوں اور میرے ماں باپ بھی بھوکے ہیں۔ میں لکڑیاں بیچ کر گزارا کیا کرتا ہوں۔ ک
ں سے اس چٹیل میدان میں لکڑیاں نہیں ملیں۔ مجھے ایک آدمی نے مشورہ دیا کہ میں محنت کروں اور خو
ت کرکے اس برگد کو کاٹ ڈالوں۔"

"محنت بہت اچھی چیز ہے۔" پرندہ بولا۔ "اس سے آپ جیسے ہونہار لڑکے خوب ترقی کرسکتے ہیں۔ آ
شاخ کو کاٹنے کے لیے بڑی محنت کی ہے میں اس محنت کا پھل آپ کو دیتا ہوں۔"

"محنت کا پھل!" لڑکے نے حیران ہوکر پوچھا "تم مجھے کیا دے سکتے ہو تمھارے پاس تو کچھ بھی نہیں!"

"میں آپ کو بہت بڑا خزانہ دے سکتا ہوں"، پرندہ پر پھیلاکر خوشی سے چہچہاتے ہوئے بولا۔

"خزانہ!" لڑکے نے اچنبھے سے منھ کھول کر پوچھا۔

"جی ہاں، خزانہ!" پرندے نے کہا، "آپ تعجب نہ کریں میں آپ کو بہت بڑا خزانہ دیتا ہو

"اچھا جلدی دے دیجیے مجھے خزانہ!"

پرندے نے اپنے خوب صورت پروں کو پھلاکر کہا، "پیارے لڑکے دیکھو تم جس شاخ کو کا
رہے ہو اس میں ایک سوراخ ہے جو بہت گہرا ہے اس میں خز
بھرا ہوا ہے تم کلہاڑی زمین پر ڈالو اور میرے ننھے بچوں پر ترس کھ
اور محنت کرنے کے انعام میں یہ سارا خزانہ لے جاؤ!"

لڑکے نے دیکھا کہ سچ مچ اس شاخ میں بہت بڑا سوراخ ہے جس
بہت سی اشرفیاں بھری ہوئی ہیں۔ لڑکا بہت خوش ہوا اور اس
انھیں اشرفیوں کو اپنی محنت کا پھل سمجھ کر کرتے میں بھر لیا اور جب
انھیں لیکر گھر پہنچا تو اس کے ماں باپ بہت خوش ہوئے۔ باپ نے ک
ا تم بڑے محنتی لڑکے ہو اور محنتی لڑکوں کا حوصلہ سدا اونچا ہوتا ہے اگر تم محنت اور حوصلہ سے کا
کر برگد کی شاخ نہ کاٹتے تو یہ اشرفیاں تمھیں نہ ملتیں۔"

کیا عصبی المزاج ماں باپ کے بچّے بھی عصبی المزاج ہوتے ہیں؟

غالباً بہت سے والدین اور بچوں کے استاد اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ بچوں کی عصبی المزاجی ان کے نظامِ عصبی کی کسی بے ترتیبی پر مبنی ہے اور یہ کہ یہ عصبی المزاجی اور زود حسی بچوں کو وراثت میں ملتی ہے اس لیے اس کا علاج اور دفعیہ بھی ممکن نہیں ہو سکتا اور جب ان کے سامنے یہ حقیقت بھی بطور ثبوت موجود ہوتی ہے کہ عصبی المزاج والدین کے بچے بھی عصبی المزاج ہی ہوتے ہیں تو ان کی یہ غلط فہمی زیادہ پختہ ہو جاتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بچوں کو زود حس بنانے میں ان کی جسمانی ساخت کا کچھ نہ کچھ حصہ ضرور ہوتا ہے لیکن بچوں کو ناخن چبانے، جسم جلد کھجانے یا بدن کو کھجانے کی جو عصبانی عادتیں پڑ جاتی ہیں جن سے ذہن میں انھیں پرسکون محسوس ہوتا ہے، وہ دراصل گرد و پیش کے حالات پر مبنی ہوتی ہیں اور یہ بات کہ عصبی المزاج والدین کے بچے بھی عصبی ہوتے ہیں بہت کچھ محض قیاس آرائی ہے۔

اکثر حالات میں بچہ خود کو غیر محفوظ یا غیر مطمئن پا کر بعض غیر ارادی حرکات کرتا ہے، وہ خود کو اپنے ساتھیوں سے مختلف محسوس کرتا ہے اور جب لوگ اس کے روبرو اس کے عصبی المزاج ہونے کا ذکر کرتے ہیں تو اس کے متعلق اس کے شبہات یقین کا درجہ حاصل کر لیتے ہیں۔ بعض بچے یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ان کی اضطراری حرکات ان کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں اور ان کی اس کمزوری کے باعث دوسروں کے مقابلے میں ان کے ساتھ بہتر سلوک روا رکھا جاتا ہے اور کبھی والدین بچوں کی اس زود حسی اور غیر ارادی حرکات کی ہمت افزائی کرتے ہیں تو ان کا یہ خیال ہوتا ہے کہ بچہ کی زود حسی اس کی اعلیٰ ذہانت کی دلیل ہے۔

بہرحال سوال یہ ہے کہ ہمیں عصبی المزاج بچوں سے معاملہ کیا ہے۔ اس سلسلہ میں بہترین طریقہ کار تو یہ ہے کہ اس قسم کے بچوں کو تندرست اور عام بچوں کی مانند سمجھا جائے۔ اس طرح ہم ان کے اس خیال کو دور کر سکیں گے کہ وہ دوسرے بچوں سے مختلف ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ عصبی المزاج بچوں کے ساتھ ہم عام بچوں جیسا جو طرزِ عمل اختیار کریں وہ حد سے زیادہ سخت بھی نہ ہونا چاہیے کیونکہ ہمارے اس طرزِ عمل سے متاثر ہو کر جب کوئی عصبی المزاج بچہ اپنی اس کمزوری کو بھول کر اپنے ساتھیوں اور دوستوں میں شریک ہو کر غیر شعوری طور پر غیر ارادی حرکات کرے گا اور اس کے ساتھی اس کا مذاق اڑائیں گے تو یہ بات اس کے لیے مزید پریشانی کا موجب ہوگی۔

عصبی المزاجی میں مبتلا بچے جو حرکات کرتے ہیں بعض اوقات وہ حرکات ان کے والدین اور استادوں کو معیوب محسوس ہوتی ہیں اور وہ ان سے ناخوش اور کبیدہ خاطر ہو جاتے ہیں لیکن انھیں اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ عصبی المزاج بچے کی ناپسندیدہ حرکات ارادی نہیں بلکہ قطعاً غیر ارادی اور غیر اختیاری ہوتی ہیں اور ان کے لیے صرف ان حرکات سے بچا رہنا ہی ناممکن نہیں بلکہ بعض اوقات وہ انھیں محسوس تک نہیں کرتے۔

پھر اس حقیقت کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے کہ ہم سب سے کوئی نہ کوئی غیر ارادی حرکت ضرور سرزد ہوتی ہے اور اگر بچوں کے والدین اور استاد اس بات کو مدنظر رکھیں تو پھر وہ بچوں کی غیر ارادی حرکات کے باعث انھیں سزا دینے یا انھیں بزرگوں جیسے آداب و اخلاق سکھانے پر اپنا وقت ضائع نہیں کر سکتے۔

پھر آگئی ہے سردی

(۱)

راحت سی دل میں بھر دی

سرور دل کی دُنیا　　مخمور دل کی دُنیا

ـ کیف جاں فزا سے　　معمور دل کی دُنیا

پھر آج کس نے کر دی؟

لیوں کو گدگدا کر　　ہر پھول کو ہنسا کر

نگی میں ہلکی ہلکی　　بادِ سحر نے آکر

اک دعوتِ نظر دی

چپکے سے یہ خبر دی

پھر آگئی ہے سردی

(۲)

یہ جاں فزا ہوائیں

یہ کیف روح پرور　　ہے شکر ربِ اکبر

فضل وکرم سے جس کے　　ہر گھر میں ہیں میسّر

کشمیر کی فضائیں

موسم یہ پیارا پیارا　　محبوب ہے ہمارا

ملتا ہے جسم و جاں کو　　اس سے بڑا سہارا

گُن آؤ اس کے گائیں

کیا لہر دل میں بھر دی

پھر آگئی ہے سردی

(۳)

اک مجمرِ فروزاں

گرمی سے تھا زمانہ　　حدت کا تھا فسانہ

چلتے تھے لُو کے ناوک　　ہر فرد تھا نشانہ

ہر سانس آتش افشاں

وہ دور اب نہیں ہے　　ہر چیز اب حسیں ہے

ہلکی خنک ہوا سے　　جنت یہ سرزمیں ہے

صورت کشِ بہاراں

ہے چرخ لاجوردی

پھر آگئی ہے س

(۴)

اس نے بہار کو بھی

پھر زندگی عطا کی　　رحمت ہے کبریا کی

بدلی ہوئی ہے رنگت　　ہر چار سو فضا کی

برق و شرار کو بھی

دل کش بنا دیا ہے　　جاں آگ پر فدا ہے

شعلوں کو دل میں رکھ لوں　　ہر اک یہ چاہتا ہے

نصف النہار کو بھی

کیفیتِ سحر دی

پھر آگئی ہے س

(۵)

شامیں ہیں یہ سہانی

یہ لمبی لمبی راتیں　　راتوں کو پھر وہ باتیں

وہ تیرے میرے قصے　　بستی کی وارداتیں

ہر شہر کی کہانی

ہو گشت دشت و بن کا　　گلزار کا چمن کا

احساس تک نہیں ہو　　اس پر بھی کچھ تھکن کا

یہ لطف سخت جانی

یہ کیف رہ نوردی

پھر آگئی ہے سردی

(از حامد اللہ صبا افسرؔ لکھنو)

SA

لہسن کے سیاسی اور دوائی استعمالات

حال میں صدر ٹرومین نے لہسن کو غیر معمولی بین الاقوامی اہمیت کا ،بنا دیا ہے اور موصوف نے پیاز نما جڑوں کے متعلق دو ہزار الفاظ پر مشتمل جو ای یادداشت تیار کی ہے اس میں لہسن کی درآمد اور برآمد پر بحری موصول میں ذکی تجویز سے اختلاف رائے کیا ہے اور ان کا یہ فیصلہ درحقیقت اطالوی کمیونسٹ ملاف ایک یلغار کی حیثیت رکھتا ہے۔

لہسن کی درآمد میں تحقیق کے نتیجے میں وادی پو کے، جہاں کمیونسٹ ہمیت کے ساتھ سرگرم عمل ہیں دو ہزار مزدور بے کار ہو جانے اور ان کی بیکاری کمیونسٹ تحریک کو قوت پہنچاتی۔

لہسن پیاز کی طرح زمین کے اندر نشوونما حاصل کرتا ہے اور اس کی جڑ کانٹھ کہتے ہیں اور جس میں آٹھ سے تیس تک جوے ہوتے ہیں کھانے میں آتی ہے لہسن کے پودے کا باقی حصہ دو فٹ لمبے ڈنٹھل، چوڑی اور گھاس شابہ پتیوں اور سفیدی مائل پھول پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن یہ تمام چیزیں رہوتی ہیں لہسن کے متعلق انگریزی زبان کی ایک پرانی ضرب المثل بھی دہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ "لہسن میں تین ایسے اجزا موجود ہیں جو انسان کو ن مخمور اور متعفن بنا دیتے ہیں "۔

ہمارے زمانہ میں لہسن کو چار طریقوں پر استعمال کیا جاتا ہے یعنی اس ٹھیوں کو ان کی قدرتی شکل میں نمک کے طور پر سفوف بنا کر اور سیال ت ہیں۔ اگرچہ پہلی صورت میں اس کا استعمال بہت مقبول ہے لیکن چوتھی صورت ، کہ لہسن کی گنٹھیوں کو نچوڑ کر ان کا خالص رس نکال لیا جاتا ہے وہ زیادہ ثابت ہوتا ہے۔

بہرحال لہسن کا استعمال باورچی خانہ تک ہی محدود نہیں بلکہ قدیم مصری تہذیب کے دور سے لہسن کو غیر معمولی قوتوں کا حامل تصور جاتا رہا ہے اور اہرام مصر کے تعمیر کرنے والے نیز قدیم رومی سپاہی اسے صرف لیے کھاتے رہے کہ وہ اسے مقوی تصور کرتے تھے۔ پھر ایک ہندستانی میرا کے وہ لوگ جو سانڈوں کا مقابلہ کرتے تھے لہسن کے ہار اس عقیدے تحت پہنا کرتے تھے کہ اس کی بو سے سانڈ بدحواس ہو کر بھاگ جائینگے ۔ بھی انڈونیشیا کا ایک قبیلہ بٹاس لہسن کو دھان اور انجیر کی ایک قسم کے ساتھ ملا کر اس لیے کاشت کرتا ہے کہ اسے گم شدہ ارواح کی نجات کے لیے ایک مذہبی تقریب کے موقع پر استعمال کرتے اور اس قبیلہ کا عقیدہ یہ ہے کہ لہسن میں ارواح کو کسی کام کے لیے مجبور کرنے کے خواص موجود ہیں

لہسن کے سلسلے میں یونانی مورخ پلینی نے لکھا ہے کہ "ہم مصریوں کی اس احمقانہ توہم پرستی کو نظر انداز نہیں کر سکتے کہ وہ لہسن اور پیاز کو گواہ بنا کر قسمیں کھاتے ہیں اور اس طرح انھوں نے ان چیزوں کو دیوتاؤں کی حیثیت دے دی ہے"۔

پھر اس قدر نہیں بلکہ صدیوں تک یہ لوگ سمجھتے رہے ہیں کہ لہسن سے بھری ہوئی چھوٹی چھوٹی تھیلیوں کو گلے میں لٹکائے رکھنے سے بھوت پریت چڑیلیں اور خبیث ارواح انسان کے قریب نہیں آتیں اور دنیا کے بعض حصوں خصوصاً فرانس میں جب سے لہسن پھیپھڑے کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے اسے آج بھی ایک دوا کی حیثیت حاصل ہے۔

انجیل مقدس میں لہسن کو جراثیم کش خصوصیات کا حامل قرار دیا گیا ہے اور طاعون کے زمانہ میں خصوصیت کے ساتھ اس کے استعمال پر زور دیا گیا ہے۔ چنانچہ اس زمانہ میں لہسن کے رس کو پانی میں شامل کر کے پیا جاتا تھا حتیٰ کہ ایک زمانہ میں آنکھ، سر اور گردوں کی بیماری کے علاوہ لہسن کو انسان اور حیوان کی تمام بیماریوں کا واحد علاج بھی تصور کیا جاتا تھا۔

بارہویں صدی عیسوی میں زراعتی مزدور لہسن کو سورج کی حدت کے اثرات کو زائل کرنے میں بھی مفید یقین کرتے تھے اور ارسطو نے جنون سگ گزیدگی کے علاج کی حیثیت سے بھی لہسن کا ذکر کیا ہے اور شمالی افریقہ میں آباد بربر قبائل بھی لہسن کو پیس کر اس کی روٹی پکاتے اور نزلہ اور زکام کے مریضوں کو کھلاتے ہیں اور اس میں شک نہیں کہ ان امراض کے دیگر معالجات کی طرح یہ معالجہ بھی کامیاب ثابت ہوتا ہے۔

اری زونا کا طبیب اعظم "کیٹسو"

اری زونا کے وہ باشندے جو نواجو انڈین کہلاتے ہیں آج بھی ایک سو سال پہلے جیسی زندگی بسر کرتے ہیں اور تہذیب و شائستگی کے اس دور میں بھی تہذیب کی برکات سے بے نیاز رہتے ہوئے اپنے ہاں کے معالجوں پر نہ صرف بھروسہ ہی رکھتے ہیں بلکہ اپنے معالجات کی بدولت معجزوں کے ظاہر ہونے کی بھی توقع رکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں جینی کا واقعہ بیان کر دینا یقیناً دلچسپی کا باعث ہوگا۔

موضع نواجو کے نیتا سے ۳۵ میل کے فاصلہ پر واقع ہے اور جینی اس گاؤں میں رہتی ہے۔ ایک مرتبہ کا ذکر ہے جب یہ لڑکی سو رہی تھی اس کے کمرے میں چکتی سانپ داخل ہو گیا تھا اور اس کی دم سے نکلنے والی گھوں گھوں کی سخت آواز سے اس لڑکی کے کان میں درد ہو گیا تھا اور اس درد نے مستقل صورت اختیار کر لی تھی اور جینی کی والدہ نے اپنی لڑکی کے معالجہ کے لیے اس نواح کے ممتاز ترین طبیب "کیٹسو" کو اپنے گاؤں میں بلایا تھا۔

نواجو میں کیٹسو کی آمد کوئی معمولی بات نہ تھی۔ اس کے آؤ بھگت کے لیے گاؤں کو سجایا گیا۔ نوجوان عورتوں نے اپنے بال بنائے اور اپنے گہنے پہن کر طبیب اعظم کیٹسو کے روبرو حاضر ہوئیں۔ کیٹسو نے پہلے تو جینی کا معائنہ کیا اور اس کے بعد تنہائی میں جینی کی والدہ سے بات چیت کی۔ اس مختصر سی گفتگو کے دوران میں کیٹسو یہ معلوم کرنا چاہتا تھا کہ اسے حق خدمت کے طور پر کیا دیا جائے گا۔ جہاں تک کیٹسو کی قابلیت کا تعلق تھا، اسے یہ بات بیان کرنے یا یاد دلانے کی ضرورت نہیں تھی کہ وہ اپنے فن میں استاد ہے اور یہ کہ اسے تمام مقامی جڑی بوٹیوں کے متعلق کامل واقفیت حاصل ہے کیونکہ کیٹسو اس نواح کا ایک مشہور طبیب تھا اور نواجو انڈین اس کے بعض معجزانہ معالجات سے پوری طرح واقف تھے، پھر وہ ماہر نفسیات بھی تھا اور اس بات کو اچھی طرح جانتا تھا کہ جسم انسانی کی بیشتر بیماریاں دراصل اس کے خیالات اور ذہنی احساسات پر مبنی ہیں۔

بہر حال جینی کی والدہ پازی اور کیٹسو کے درمیان معاملہ ہو گیا اور کیٹسو نے اپنے حق خدمت کے طور پر ایک بکرے کی پیش کش کو منظور کر لیا۔ اس طرف سے مطمئن ہو کر اس نے ریت کے ذریعہ سے جینی کا علاج کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس کے بعد اس نے بہت سی ریت جمع کر کے ایک کھلی جگہ ڈال دی۔ جھولی میں سے نیلے رنگ کا ایک سفوف نکالا اور تھوڑی سی ریت کو ایک تھالی کی شکل میں ہموار کر کے اپنے انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے اس جگہ اس نیلے رنگ کے سفوف کو پھیلا دیا۔ یہ سورج کی تصویر بنائی گئی ہے۔ آہستہ آہستہ ریت میں کچھ اور شکلیں نمودار ہوئیں۔ طاقت اور قوت کی مورتیں اور سورج کے ساتھ وابستہ کئی چھوٹے چھوٹے دیوتاؤں کی صورتیں بنیں۔ سب شکلوں کا رنگ ایک دوسرے سے مختلف تھا اور نعل کی صورت میں ایک چکتی سانپ کی مورت ان تمام شکلوں کا اس طرح احاطہ کیے ہوئے تھی کہ سانپ کی دم اور اس کا سر ایک دوسرے کے مقابل ہے۔

اس کام سے فراغت پا کر کیٹسو نے مٹی کی ایک رکابی میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ ایک قسم کا سفوف حل کر کے اس میں چند جڑی بوٹیوں کو بھگویا اور مختلف شکلوں کے اس دائرے میں جینی کو بلا کر بیچ میں بٹھا دیا۔ پھر خود کیٹسو نے کوئی منتر پڑھنا شروع کیا اور جینی کا چچا پروں میں لپٹا ہوا ایک جھنجھنا بجانے لگا اور اس عمل کے دوران میں کیٹسو جڑی بوٹیوں کے پانی کو جینی کے پیروں، سر، ہاتھ، چہرہ، شانوں اور سر پر چھڑکتا رہا۔ پھر کیٹسو نے جینی کو ایک تلخ مرکب پلایا۔ لیکن جینی نے نہ تو سر اٹھا کر دیکھا اور نہ اس مرکب کے پینے پر کسی قسم کی ناگواری کا اظہار کیا۔

معالجہ کے یہ تمام مراحل ختم ہونے کے بعد جینی کو اس دائرہ سے باہر لا کر اس کی ماں کے حوالہ کر دیا گیا۔ کیوں کہ سورج غروب ہونے کے بعد مورتوں کا باقی رکھنا ممنوع تھا اس لیے کیٹسو نے مور چھل سے نہایت احتیاط کے ساتھ انہیں مٹا دیا اور جینی کا چچا تمام ریت کو جمع کرنے کے بعد اسے ایک کمبل میں باندھ کر اسے ہوا میں اڑا دینے کے لیے مشرق کی طرف روانہ ہوا اور اس کے ساتھ یہ تمام تقریب بھی ختم ہو گئی۔

ہیرے، یاقوت، زمرّد اور پکھراج وغیرہ پتھروں کے متعلق توہّمات

کیا اُن کی دَوائی حیثیت محض افسانہ ہے؟

فرانس کا ممتاز ڈرامہ نگار جین بٹپاٹز پوکولین جس کا قلمی نام "مولیر" زیادہ مشہور ہے دق میں مبتلا ہو گیا تھا اور ہر ممکن طبی امداد حاصل کرنے کے باوجود اس کی حالت روز بروز خراب ہی ہوتی گئی تھی۔ پھر اطبا اس کے اکلوتے بیٹے کو بھی موت کے چنگل سے نہیں بچا سکے۔ اس طرح مولیر کے دل میں طبی پیشہ کے خلاف ایک عناد پیدا ہو گیا اور اس نے اپنے پُرزور قلم سے اس عہد کے مذہبی اور طبی معتقدات اور رسم و رواج کے خلاف سخت نکتہ چینی کی۔

مولیر نے اپنی چھوٹی چھوٹی مزاحیہ تمثیلوں میں "پیرس میڈیکل فیکلٹی" کی نااہلیت دعویٰ علم اور پیشہ ورانہ فریب کاریوں کی دھجیاں بکھیری ہیں لیکن اطبا اس کی ان باتوں پر ہنسا کرتے تھے کیونکہ ان کا خیال تھا کہ وہ وقت کی ضرورتوں سے ناواقفیت کو طشت از بام کر رہا ہے اور اس میں طبیب اور مریض دونوں ہی کی ناواقفیت شامل ہے۔ مولیر نے "لا ایمر میڈیسین" کے عنوان سے ایک تمثیل لکھی تھی اور یہ تمثیل طنز و مزاح کا ایک غیر معمولی اور دلکش مرقع ہے۔ اس تمثیل کا خلاصہ یہ ہے کہ اس عہد کے پانچ ممتاز اور مشہور اطبا مکمل ترین پیشہ ورانہ انداز میں ایک میز کے اردگرد بیٹھے ہوئے اس اہم ترین سوال پر غور کرتے ہیں کہ انھیں مریض کو دیکھنے کے لیے خچر پر سوار ہو کر جانا چاہیے یا گھوڑے پر اور ان میں سے کونسی سواری ان کے پیشہ کی شہرت اور وقار کے مطابق ہوگی؟ اسی طنزیہ تمثیل میں ایک کردار (ڈاکٹر) نے اس عالمانہ خیال کا بھی اظہار کیا ہے کہ کسی جاں بلب نوجوان خاتون کو موت کے پنجہ سے چھڑانے اور اس کی صحت کو بحال کرنے کے لیے ۲ عدد یاقوت، زمرد اور ہیروں سے بہتر کوئی دَوا نہیں ہو سکتی۔ تمثیل کے ایک کردار کی زبان سے مولیر نے جو مذکورہ بالا خیال ظاہر کرایا ہے اس سے یا تو وہ اپنے کسی ذاتی مشاہدے کو ظاہر کرنا چاہتا تھا یا پھر اس کا مقصد اس عہد کے بعض طبی توہمات اور خصوصاً اس عقیدہ کا مذاق اڑانا تھا کہ بیش قیمت جواہرات اور سنگ ریزے بھی معالجات میں کام آتے ہیں۔

ہمارے مطالعہ میں ایسے بہت سے واقعات آتے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ معالجین موتیوں کو سرکہ میں حل کر کے اپنے مریضوں کو پلاتے ہیں۔ بچوں کو بیماریوں کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لیے ان کی گردن میں زمرد اور دوسرے قیمتی پتھر لٹکائے جاتے ہیں۔ اچھے گھرانے کے مرد اور عورتیں اپنی تقدیر کو چمکانے اور خیر و برکت حاصل کرنے کے لیے سنگ پیدائش اور سنگ ماہ خریدتے ہیں اور بہت سی خواتین ایسے تعویذوں کے لیے، جن کے فروخت کرنے والے اس بات کا دعویٰ کرتے ہیں کہ اسے پہننے والے کی ہر مراد برآئے گی، بڑی بڑی قیمتیں ادا کرتی ہیں اور علم و حکمت کی ترقی کے موجودہ دور میں بھی لوگ تعویذوں اور جنتروں منتروں کے متعلق اپنی پرانی خوش اعتقادی سے باز نہیں آسکے، حتیٰ کہ بعض رسائل بھی اپنے قارئین کو خوش کرنے کے لیے اس موضوع پر خصوصیت کے ساتھ کچھ نہ کچھ لکھتے رہتے ہیں۔

انگلستان اور برِ اعظم یورپ میں پندرھویں اور سولھویں صدی عیسوی کے بادشاہ، بیگمات اور امیر و شریف لوگ ایسے سنگ ریزوں کو جو بیزور کہلاتے ہیں اور جن کے متعلق یہ بات مشہور تھی کہ ہر قسم کے زہر کا تریاق ہیں خریدنے کے لیے بڑی بڑی قیمتیں صرف کیا کرتے تھے لیکن در اصل یہ سنگ ریزے بیمار بکروں کے مثانوں اور آنتوں میں پیدا شدہ پتھر ہوا کرتے تھے اور آج بھی بہت سی خواتین اسی قسم کے سنگ ریزوں کو جو بیمار کستورا مچھلی کے جسم سے برآمد ہوتے ہیں اور جنھیں موتی کہا جاتا ہے خریدنے کے لیے بھاری قیمتیں خرچ کرتی ہیں اور انھیں محض زینت اور آرائش کے لیے کام میں لایا جاتا ہے۔

ہمارے توہمات ایک ایسے رشتے کی حیثیت رکھتے ہیں جو ہمیں عہد قدیم کے لوگوں کے ساتھ وابستہ کرتا ہے، یا پھر یوں کہنا چاہیے کہ توہمات پرانے زمانے کے غیر مہذب اور وحشی انسان کی وہ شکل ہے جو موجودہ تہذیب و تمدن کے نقاب میں سے بھی کبھی کبھی اپنی جھلک دکھا دیتی ہے اور کسی شخص کے توہم پرست ہونے کا مطلب ہے کہ وہ جذبات کا بندہ ہے اور اسے دلیل سے کوئی واسطہ نہیں یا پھر وہ خوف سے دب جاتا ہے اور حقائق اس پر اثر نہیں ڈالتے۔

عہد قدیم کا انسان قطعاً جاہل اور وحشی تھا اور یہ سمجھتے ہوئے کہ دنیا کی ہر شے اس کی دشمن ہے وہ ڈرتا رہتا تھا۔ بجلی کی چمک اسے دہشت زدہ کر دیتی تھی اور جب بادل گرجتا تھا تو وہ ڈر کر پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جاتا تھا۔ اسے درختوں، چٹانوں، چشموں اور پہاڑوں میں خبیث روحیں نظر آتی تھیں اور وہ انھیں منانے اور خوش کرنے کے لیے مختلف تقریبات منایا کرتا تھا۔ اس زمانہ کا انسان بھی عہد قدیم ہی کے انسان کی طرح سوچتا اور محسوس کرتا ہے۔ ہزارہا سال گزر جانے کے

باوجود انسان کے وجدان اور جذبات میں کوئی نمایاں تبدیلی نہیں ہوئی۔ اگرچہ اس کے سننے اور دیکھنے کے طریقوں میں ترقی ضرور ہوئی ہے لیکن جہاں تک غور و فکر کے انداز کا تعلق ہے وہ بدستور اپنی جگہ موجود ہے۔ البتہ اس زمانہ کے انسان کو زمانۂ قدیم کے انسان پر اتنی فوقیت ضرور حاصل ہے کہ اس کے پاس ماضی کے علم کا جو ذخیرہ موجود ہے وہ زندگی کی ہر منزل میں اس کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

پرانے زمانہ میں جواہرات کے متعلق لوگوں کے جو عقیدے تھے اگرچہ ان میں سے بیشتر کو ایسا رنگ دے دیا گیا تھا کہ وہ حقیقی معنی میں توہمات بن گئے تھے، لیکن انھیں واہمہ پرستی قرار نہیں دیا جا سکتا اور ان میں بعض ایسے عقیدے بھی تھے جنھیں اس عہد کے لوگ منطقی نتائج تصور کرتے تھے، مثلاً اس زمانہ میں باتونی اور ہر وقت طعن و ملامت کرنے والی عورت کا علاج یہ تھا کہ وہ بیداری اور گفتگو کے تمام اوقات میں اپنے منھ کے اندر کسی قیمتی پتھر کا کوئی ٹکڑا رکھے رہے اور یہ اس مصیبت کا ایک کامیاب اور مفید علاج تھا اور اس کی وجہ سے بہت سے خاندان سکون و عافیت کی زندگی گزارتے تھے۔

تمام بچے پیدائشی طور پر توہم پرست ہوتے ہیں، پھر ان کی مائیں اور دادیاں انھیں بات چیت کرنے والے شیروں، کانا پھوسی کرنے والے پودوں، ندیوں، نالوں، بھوتوں اور تحفے لانے والی پریوں کی کہانیاں سنا کر انھیں اور بھی توہم پرست بنا دیتی ہیں لیکن جب یہ بچے مدرسہ میں جانے لگتے ہیں تو پھر آہستہ آہستہ ان کے ان عقائد کی اصلاح ہوتی ہے۔

اگرچہ ہم اس بات کا اعلان کرتے رہتے ہیں کہ ہمیں بھوتوں، چڑیلوں اور جادو ٹونوں پر کوئی اعتقاد نہیں لیکن بعض اوقات اس عذر کی بنا پر کہ ہمیں دوسروں نے مجبور کیا ہے ہم بے سمجھے بوجھے بھوتوں، چڑیلوں وغیرہ کی ایذا رسانی کے اندیشوں سے ڈرتے رہتے ہیں اور اس طرح عام عقائد کی پختگی میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ توہم پرستی کے سب سے بڑے مخالف ہوتے ہیں وہی سب سے زیادہ توہم پرست بھی ثابت ہوتے ہیں۔

چند سو سال پہلے ایک ایسا دور بھی تھا جب لوگ بیش قیمت پتھروں اور جواہرات کی قدر و منزلت کے متعلق چند مخصوص عقائد رکھتے تھے اور یورپ بشمول برطانیہ میں قدیم زمانہ سے یہ عقیدہ چلا آتا تھا کہ عقیق بہتے ہوئے خون کو بند کر دیتا ہے، درد سر کو دور کرتا ہے اور بچھو کے کاٹے کی لہر کو بند کر دیتا ہے۔ زبرجد کو نگلنے سے حلق کی بیماریاں جاتی رہتی ہیں اور اسے گھس کر آنکھوں کے ڈھیلوں پر لگانے سے سرخی کٹ جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص اپنے جسم کے کسی حصہ پر یاقوت باندھ لے تو وہ ذہنی پریشانیوں اور کشمکش سے محفوظ رہتا ہے اور اگر مرجان کو پہنا جائے تو پہننے والے کی صحت میں تبدیلی کے ساتھ اس کا رنگ بھی بدلتا رہتا ہے۔ آج بھی ہندستان میں بوڑھی عورتیں اور بارہ سال سے کم عمر کی لڑکیاں مرجان کو بہت سی بیماریوں اور خصوصاً سینہ کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے جسم کی جلد سے ملا کر پہنتی ہیں۔

ہمارے زمانہ کی وہ لڑکیاں جن کی عمر تیرہ اور انیس کے درمیان ہوتی ہے مرجان (مونگے) کو اس طرح اپنے کان میں پہنتی ہیں کہ وہ جسم کے کسی حصہ سے مس نہ ہو۔ سرخ، چمک دار اور مسام دار مونگے ملیریا کے حملوں کو روکنے کے لیے پہنے جاتے ہیں اور سمجھا جاتا ہے کہ اگر انھیں کتے کے پٹہ میں لگا دیا جائے تو وہ ہڑک سے محفوظ رہتا ہے۔ پرانے زمانہ کے لوگوں کے خیال کے مطابق ہیرے کو ملیریا کی ایسی دوا کی حیثیت حاصل ہے جو ادویہ کے کارگر ہونے کے بعد بھی مفید ثابت ہوتی تھی اور اگر اسے نگل لیا جاتا تھا تو اسے قاتل قسم کا زہر تصور کیا جاتا تھا۔ آج بھی وہ خواتین جن کے شوہر مرجاتے ہیں ان کی لاش کی موجودگی میں یہ جملہ دہراتی ہوئی سنی جاتی ہیں کہ "میں اپنی بالیوں میں جڑے ہوئے ہیرے کو پیس کر کھا لوں گی اور اپنے شوہر ہی کے ساتھ دنیا سے رخصت ہو جاؤں گی۔" ان عورتوں کا یہ جملہ ان کی شدت غم کا مظہر ہوتا ہے لیکن اس میں اس لیے کوئی حقیقت نہیں ہوتی کہ ہیرے کا سفوف کچلہ یا سلفائڈ کی قسم کا زہر نہیں ہے اگر اسے کھا لیا جائے تو زیادہ سے زیادہ آنتوں میں سوزش پیدا کر دیتا ہے لیکن چونکہ ہیرا ایک قیمتی شے ہے اس لیے اس کا سفوف بنا کر کھانا آسان کام نہیں۔

اس عہد کے لوگوں کا یہ عقیدہ بھی تھا کہ اگر زمرد کو گلے میں ڈال لیا جائے تو وہ جسم کی اینٹھن اور دردوں کو رد کرتا ہے اور اس کے نگلنے سے پیچش جاتی رہتی ہے اور اگر اسے حاملہ عورت کے ٹخنے اور پنڈلی کے درمیان کے کسی حصہ پر باندھ دیا جائے تو وضع حمل میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ سستی قسم کے زمرد کا سفوف سینہ کی سوزش کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور یشب کو دل کی بیماری کا کامیاب ترین علاج یقین کیا جاتا تھا۔ نیلم کو سانپ کے کاٹے اور میعادی بخار کی ایک مقبول اور بے ضرر دوا کی حیثیت حاصل تھی اور پکھراج کو تندرستی، طویل زندگی، حسن، ذہانت اور قوت کا ضامن خیال کیا جاتا تھا چنانچہ جنوبی ہند کے بعض لوگوں میں آج تک یہ عقیدہ موجود ہے۔ جہاں تک موتیوں کا تعلق ہے لوگوں کا عقیدہ یہ تھا کہ انھیں شیرۂ انگور میں حل کر کے پلانے سے جسم کی تمام بیماریاں اور کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس زمانہ میں ایک طرف تو جواہرات کی کثرت تھی اور دوسری طرف بیماریوں کی بھی کوئی کمی نہ تھی اور غالباً لوگ اس لیے بیماریوں کا علاج جواہرات سے کیا کرتے تھے۔ مگر پرانے زمانہ کی دواؤں میں استعمال

کیا جانے والا ایک پتھر ایسا ہے جو آج تمام دنیا کے جوہریوں کے پاس بھی نہیں مل سکتا۔ یہ سنگ بے زور کے نام سے موسوم اور شاہان وقت کا محبوب تھا۔

پرانے زمانہ میں چونکہ توہمات کو عقائد کی حیثیت حاصل تھی اس لیے اس عہد کے دوسرے لوگوں کی طرح ملکہ الزبتھ نے بھی کبھی اپنی توہم پرستی کو چھپانے کی کوشش نہیں کی۔ چنانچہ وہ بیماریوں اور نظر لگنے سے محفوظ رہنے کے لیے دل کے قریب ایک ایسی سونے کی زنجیر پہنے رہتی تھی جس میں ایک تعویذ لگا ہوا تھا اور اس تعویذ پر کسی پُراسرار رسم الخط میں کوئی جملہ لکھا ہوا تھا اور تعویذ کے دونوں طرف ایک ایک سنگ بے زور لگا ہوا تھا۔

اس زمانہ میں زہر خورانی نے ایک ترقی یافتہ فن کی حیثیت اختیار کر لی تھی چنانچہ جب کبھی کسی شخص کو زہر دیئے جانے کا شبہ ہوتا تو اسے سنگ بے زور کھلا دیا جاتا تھا اور اس کی شفایابی کو یقینی تصور کیا جاتا تھا اگر سنگ بے زور کھانے کے باوجود وہ شخص نہیں بچ سکتا تھا تو یہ سادی سی تاویل کر لی جاتی تھی کہ اس کی موت کسی اور بیماری کے باعث واقع ہوئی۔ یہ سنگ بے زور مٹی سے مشابہ ہوتا ہے لیکن اس کی طبی حیثیت کچھ بھی نہیں۔ اس کا نام فارسی کے لفظ تریاک کے مطابق رکھا گیا ہے۔ یہ پتھر گیارہویں اور بارہویں صدی عیسوی میں یورپ اور انگلستان میں بے حد مقبول تھا اور یورپ کے اس کی قیمت بہت زیادہ ہوتی تھی اس لیے اسے صرف امیر و رئیس لوگ ہی خرید سکتے تھے۔ اگرچہ اس عہد کے بعض اطبا اس کی طبی اہمیت کے قائل نہیں تھے تاہم انھیں اپنی مرضی کے خلاف اسے بطور دوا استعمال کرنے پر مجبور ہونا پڑتا تھا۔

جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے اس زمانہ کے لوگ توہمات کو عقیدے بنا لیتے تھے اور ان کے لیے عقیدوں پر شک و شبہ کرنا ناممکن تھا۔ اسی لیے سنگ بے زور یا اسی قسم کے دوسرے سنگ ریزوں کی مفروضہ خصوصیات اور صفات کا امتحان کرنے کا بھی تصور نہیں ہوتا تھا حتیٰ کہ اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ذہین لوگ بھی حقائق کی جانب سے اپنی آنکھیں بند کر لیتے تھے۔ چنانچہ یونان کے مشہور فلاسفر ارسطو نے اس عقیدے کو رواج دیا تھا کہ مردوں کی نسبت عورتوں کے دانت کم ہوتے ہیں اور لوگ کئی سو سال تک اس عقیدے پر قائم رہے، یہاں تک کہ ایک شخص نے جرأت کر کے ایک سو سال سے زیادہ عمر کے بالغ مردوں اور عورتوں کے دانتوں کو شمار کیا اور اس طرح صدیوں کے بعد اس غلط نظریہ کی تردید ہو سکی۔ اگر کیا اس واقعہ کو فراموش کیا جا سکتا ہے کہ یہ پرانا عقیدہ کہ چونکہ حوا آدم کی پسلی سے پیدا ہوئی تھیں، اس لیے عورت کے مقابلہ میں مرد کے جسم میں ایک پسلی کم ہوتی ہے، سولہویں صدی تک قائم رہا تھا اور اسی ایک واقعہ سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ توہم میں مبتلا ہو کر انسان سچائیوں اور حقیقتوں کی طرف سے کس طرح آنکھیں بند کر لیتا ہے!

سنگ بے زور کی طبی حیثیت کو جانچنے کی پہلی کوشش سولہویں صدی میں فرانس کے بادشاہ چارلس نہم کے طبیب خاص ڈاکٹر ابروزی پارے نے کی تھی اور اس نے اس توہم پرست بادشاہ کو اپنا ہم خیال بنا کر اس سنگ ریزے کے امتحان پر آمادہ کر لیا تھا اور یہ تجویز پیش کی تھی کہ ایک شخص کو زہر کھلا کر سنگ بے زور استعمال کرایا جائے اس کے بعد اگر وہ شخص موت سے بچ جائے تو سنگ بے زور کے طبی خواص مسلمہ سمجھے جائیں گے اور زہر خورانی کے واقعات میں اس کے استعمال کو جاری رکھا جائیگا لیکن اگر وہ شخص نہ بچ سکا تو یہ سمجھا جائے گا کہ اس چیز کی کوئی معالجاتی حیثیت نہیں۔ اس زمانہ میں چونکہ بندروں، چوہوں اور دوسرے حیوانات پر تجربہ کرنے کا طریقہ دریافت نہیں ہوا تھا اس لیے ایک سابق شاہی باورچی کے روبرو جسے چوری کے الزام میں سزائے قید دی جا چکی تھی یہ تجویز رکھی گئی کہ وہ تمام عمر قید میں گزارنے یا زہر کھا کر شاہی سنگ بے زور کو بطور تریاق استعمال کر کے زندہ رہنے کی صورت میں آزاد رہنے کی دو شرائط میں سے ایک شرط قبول کرے۔

باورچی شاہی سنگ بے زور کی صفات پر کامل یقین رکھتا تھا اس لیے اس نے دوسری صورت کو قبول کر لیا۔ چنانچہ اسے زہر کھلا دیا گیا اور ایک گھنٹے کے بعد جب ڈاکٹر نے دیکھا کہ زہر اپنا اثر کرنے لگا ہے تو اس نے باورچی کو سنگ بے زور کھلا دیا۔ لیکن اس کی حالت زیادہ خراب ہوتی گئی اور اسی کرب کی حالت میں اس نے کہا: اس تکلیف سے پھانسی پر چڑھ کر جان دینا کہیں بہتر ہوتا۔ آخر سات گھنٹے کے بعد اس کا انتقال ہو گیا اور اس امتحان نے ناقابل تردید طریقہ پر ثابت کر دیا کہ سنگ بے زور میں تریاق کی خاصیت نہیں۔ چنانچہ جب اس سنگ ریزے کو برآمد کر کے بادشاہ کو واپس دیا گیا تو اس نے نفرت کے ساتھ آگ میں پھینک دیا۔ لیکن اس کے باوجود سنگ بے زور کے متعلق بادشاہ کے حسن عقیدت میں کوئی فرق نہیں آیا اور یہ سمجھ لیا گیا کہ یہ سنگ بے زور مصنوعی تھا۔ اس نے دوسرا اگر حقیقی سنگ بے زور خریدنے کا حکم دیا اور گراں قیمت پر ایک اور بیکار سنگ بے زور خرید لیا گیا۔ مگر عوام میں سے جن لوگوں نے سنگ بے زور کی بے اثری کو اپنی آنکھوں سے دیکھا تھا ان پر اس کا صحیح رد عمل ہوا اور اس بے کارشے کے متعلق آہستہ آہستہ ان کا عقیدہ تبدیل ہوتا چلا گیا اور وقت کے ساتھ ساتھ لوگ قیمتی پتھروں اور جواہرات کی حقیقی قدروں کو سمجھنے لگے اور اس بات سے واقف ہو گئے کہ یہ زیبائش کی چیزیں ہیں ادویہ نہیں۔

(راؤ صاحب ٹی۔ ایس۔ این راگھوچاری۔ مدراس)

پیرے لَل بار کی ورزشیں

از موسیو اقبال حسین ایم۔ اے

پیرے لَل بار کا مختصر تعارف ہم نے اشاعت گزشتہ میں کرا دیا ہے۔ اس اشاعت میں حسب وعدہ ورزشوں کا آغاز دو ابتدائی ورزشوں سے ہم کر رہے ہیں۔

پہلی ورزش: ۔ پیرے لل بار کے ایک سرے پر آپ وہاں کھڑے ہوں جہاں زمین میں گڑے ہوئے دونوں لٹھے پیرے لَل بار سے جڑتے ہیں۔ دونوں ہاتھوں کو بار پر علیحدہ علیحدہ رکھ کر جسم کو اپنے دونوں بازوں کے بل جتنا اوپر اٹھ سکتا ہے اُٹھائیے اور پھر اسے دو تین جھولے دے کر ٹانگوں کو بار پر ڈال دیجیے، جیسا کہ 'بار' کی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد پیچھے سے دونوں ہاتھوں کو بار کے کوئی ایک فٹ کے قریب آگے لا کر رکھیے اور جھولا دے کر ٹانگوں کو واپس نیچے لے جائیے۔ جسم کو دوبارہ ہاتھوں کے بل پر جھولا دیجیے اور پھر بار کے اوپر ڈال دیجیے۔ اس مرتبہ آپ بار کے دوسرے سرے پر پہنچ جائیں گے۔ یہاں سے بار سے نیچے اتریئے اور پلٹ کر بار کے اس سرے سے اس طرح بازوں کے بل پر جسم کو جھولا دیتے اور ٹانگوں کو اچھال کر بار پر ڈالتے ہوئے واپس اس سرے پر چلے جائیے، جہاں سے کہ یہ ورزش شروع کی تھی۔ یہ گویا ایک ڈبل مرکب حرکت ہوئی۔ ایسی حرکات حسب قوت ۴ تک کی جاسکتی ہیں۔ مگر شروع میں ایسی دو حرکات کافی ہیں۔

دوسری ورزش: ۔ اس ورزش میں بھی آپ بار کے سرے پر اسی طرح کھڑے ہوں گے جس طرح پہلی ورزش میں کھڑے ہوئے تھے۔ اور دونوں ہاتھوں کے بل جسم کو دو تین دفعہ جھولا دے کر اسی طرح ٹانگوں کو علیحدہ علیحدہ بار پر ڈال دیں گے۔ اس کے بعد کوئی دو فٹ آگے دونوں ہاتھوں کو بار پر رکھ کر دونوں ٹانگوں کو جھولا دے کر اوپر کی جانب اٹھائیے اور پیروں کو پیچھے کی جانب علیحدہ علیحدہ بار پر رکھ دیجیے۔ اب آپ کی ورزش ایسی ہو جائے گی جیسی کہ اس شخص کی ہوتی ہے جو فرش پر ڈنڈ پیلنے کے لیے تیار ہو۔ اس کے بعد بار پر کم سے کم دو ڈنڈ پیلیے۔ اس کے بعد ٹانگوں کو جھولا دے کر نیچے اتر آئیے اور پلٹ کر بار کے دوسرے سرے پر پہنچ کر کچھ کیجیے جو آپ نے پہلے سرے سے کیا تھا اور اس پوزیشن میں اگر اس رخ پر سے بھی دو ڈنڈ پیلیے۔ یہ گویا ایک ڈبل مرکب حرکت ہو گی۔ ایسی حرکات حسب قوت ۲ سے ۴ تک کی جاسکتی ہیں۔ بلکہ شروع میں ایک ہی حرکت کافی ہو سکتی ہے۔

ہاتھ میں عمر اور دماغ کی لکیریں

ہاتھ کی ہتھیلی کا آدمی کی جسمانی و شخصی زندگی سے بہت گہرا تعلق ہے ہتھیلی کے درمیانی حصّہ کو "میدان مریخ" کہتے ہیں اور مریخ پرانے علم الاصنام میں جنگ کا دیوتا ہے۔ یہی وہ میدان ہے جس میں انسان اپنی زندگی کی لڑائی لڑتا ہے اور کبھی جیتتا ہے اور کبھی ہارتا ہے۔

شمپانزی اور رانگ اوٹنگ اور دوسرے بندروں کی ہتھیلی ہاتھ پر حاوی ہوتی ہے لیکن اگر آدمی کی ہتھیلی انگلیوں کے مقابلہ میں بہت لمبی چوڑی ہو تو ایسے آدمی پر حیوانیت کا غلبہ ہوگا۔ ذیل میں ہتھیلی سے متعلق ضروری باتیں درج کی جاتی ہیں۔

موٹی بھری ہوئی ہتھیلی ہر قسم کی شہوانیت کی علامت ہے۔ ایسا آدمی مٹھ کا بھوکا ہوتا ہے لیکن اگر ہتھیلی نمایاں طور پر موٹی نہ ہو تو ایسے آدمی میں آرام طلبی اور راحت پسندی پائی جاتی ہے مگر یاد رہے ہر بھاری دبیز ہتھیلی دیکھ کر دھوکہ نہ کھانا چاہیئے کیونکہ کامیاب مردوں اور عورتوں کی ہتھیلیاں خمیدہ اور مضبوط ہوا کرتی ہیں۔

پتلی ہتھیلی (انگلیوں کی ساخت اور ان کے نشانوں کا لحاظ رکھتے ہوئے) حوصلہ مندی، خیالی قلعہ بندی، رقابت اور تقشف مزاجی کی دلیل ہے۔ اگر ہتھیلی بہت بھاری، بدوضع اور سخت ہے اور انگلیاں چھوٹی چھوٹی ہیں تو ایسے آدمی پر بہیمیت کا غلبہ ہوگا۔

اگر ہتھیلی نہ بہت سخت ہے نہ بہت نرم تو ایسا آدمی معتدل مزاج ہوگا اس میں عیش و مسرت حاصل کرنے کی واجبی خواہش ہوگی اور شاید کسی قدر سُست بھی ہوگا۔

اگر ہتھیلی سخت ٹھوس اور مضبوط ہے تو ایسا آدمی نہایت طاقتور کاٹھی کا مالک ہوگا اور تھکن اسے مغلوب کرتی ہوگی۔

نرم ہتھیلی اس بات کی علامت ہے کہ آدمی نہایت سست مجہول اور مخنث مزاج خیالی اور لوگوں سے جلد متاثر ہو جانے والا ہے۔

چپٹی ہتھیلی جس میں کوئی پہاڑ موجود نہ ہو اس بات کی علامت ہے کہ آدمی میں اخلاقی قوت کی کمی ہے اور احمقانہ غیظ و غضب کے دورے اس پر پڑا کرتے ہیں۔

بہت چوڑی ہتھیلی کے آدمی تفصیلات پر اپنی قوت ضائع کیا کرتے ہیں اور اصلیت سے دور ہی رہتے ہیں۔

تنگ ہتھیلی کا آدمی غیر اہم شخصیت کا مالک ہوتا ہے لیکن اس کا احساس اکثر نازک ہوا کرتا ہے۔

نہایت متناسب ہتھیلی جو نہ بہت لمبی ہو نہ بہت چھوٹی، نہ بہت سخت ہو نہ بہت نرم اور نہ بہت چوڑی مکمل ہتھیلی ہے اور تحلیلی تفصیل ذہانت کا نشان ہے ایسا آدمی زندگی کو بحیثیت مجموعی دیکھتا ہے اور اگر دوسرے موافق نشان بھی موجود ہوں تو ایسا آدمی برتر ذہانت کا مالک ہوتا ہے۔

ایسی ہتھیلی جس پر خوشنما لکیروں کا جال سا بچھا ہوتا ہے شعاعی ہتھیلی کے نام سے یاد کی جاتی ہے اور نہایت حساس عصبی مزاج کی علامت ہوتی ہے۔

اگر ہتھیلی [illegible] ہو سکتی ہیں صرف بنیادی لکیریں ہی موجود ہوں تو ایسا آدمی نہایت پرسکون اور بردبار مزاج کا مالک ہوتا ہے آسانی سے مشتعل یا بدحواس نہیں ہوتا لیکن ایسے آدمی میں لوگوں سے عام طور پر بے پروائی پائی جاتی ہے اور اگر ایسی ہتھیلی پر کوئی بدنشان بھی ہو تو یہ اس بات کی خاص علامت ہے کہ آدمی میں مخصوص قسم کے جرائم کا میلان ہے۔

ہتھیلی کے پہاڑ

ہاتھ کا یہ ابھار (الف) جسمانی چستی و توانائی اور تندرستی کی علامت ہے۔

پہاڑ ان ہلکے ابھاروں کو کہتے ہیں جو ہتھیلی پر پڑ جاتے ہیں۔ ہاتھ پڑھنے میں ان پہاڑوں پر غور کرنا بھی ضروری ہوتا ہے یہ پہاڑ اس قابلیت کا مظہر ہوتے ہیں جو انگوٹھے انگلیوں اور ہتھیلی کی لکیروں سے ظاہر ہونیوالی صفات کو عمل میں لانے کے لیے ضروری ہے۔ چپٹے، غیر ترقی یافتہ پہاڑ کا مطلب ہے کہ آدمی میں بعض اوصاف موجود ہیں مگر امید نہیں کہ وہ اپنے ان اوصاف سے کام لے سکے۔

اس کے برعکس اگر کوئی پہاڑ خوب نمایاں ہے تو مطلب یہ ہے کہ اس وصف کی بڑی بہتات ہے اور اس پر خوب عمل بھی ہو سکتا ہے جس کی یہ پہاڑ خاص علامت ہے۔

وینس یا زہرہ کا پہاڑ انگوٹھے کی تیسری پور کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ یہ پہاڑ جسمانی قوت، چستی و مستعدی، تناسلی شہوت، جذباتی حساسیت اور اولاد پیدا کرنے کی قابلیت کو ظاہر کرتا ہے۔

مریخ کا پہاڑ جرأت و شجاعت، خود اختیاری اور قوت مقابلہ کو ظاہر کرتا ہے۔

ہتھیلی کی بنیادی لکیریں یہ ہیں:۔

۱۔ عمر کی لکیر ۲۔ ذہانت کی لکیریں ۳۔ دل کی لکیریں
۴۔ قسمت کی لکیر ۵۔ مسرت کی لکیر ۶۔ تندرستی کی لکیر

بعض بنیادی لکیریں امتداد زمانہ سے بہت کچھ بدل بھی جاتی ہیں۔ زندگی کے واقعات، زمانہ کے حالات اور خود آدمی کی اپنی جدوجہد بھی ان میں تبدیلی کا موجب ہوا کرتی ہے۔ سب سے بڑی تبدیلیاں نشوونما کی عمر یعنی بچپن میں ہوا کرتی ہیں لیکن بعد میں بھی آدمی اپنی مسلسل ارادی کوشش سے ان میں تبدیلی پیدا کر سکتا ہے۔

عمر کی لکیر

عمر کی لکیر قوت حیات اور قوت جسمانی کے درجات کی فہرست ہے۔ یہ لکیر انگوٹھے اور پہلی انگلی کی جڑ کے نیچے سے شروع ہو کر انگوٹھے کے گرد گھومتی ہوئی زہرہ کے پہاڑ کو اپنے دائرے میں لے لیتی ہے۔

عمر کی بہترین لکیر وہی ہے جو بہت وسعت سے گھوم کر زہرہ کے پہاڑ کو اپنے اندر گھیر لے ایسی لکیر عظیم قوت حیات کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کا مالک اچھا ملنسار اور محب انسانیت بھی ہوتا ہے۔

لیکن اگر لکیر کا گھماؤ مکمل اور وسیع نہیں ہو اور وہ انگوٹھے کی جڑ کے قریب ہی گھوم گئی ہو تو مطلب ہے کہ قوتِ حیات بھی کم ہو اور نفسیاتی لحاظ سے بھی آدمی کی ذہنیت محدود ہو۔

عمر کی لکیر میں جزیرے کی موجودگی اس بات کی علامت ہے کہ ایک مدت تک تن درستی خراب رہ چکی ہے۔ اس واقعہ کا ثبوت عام طور پر قسمت اور تندرستی کی لکیروں میں بھی موجود ملتا ہے۔

ہتھیلی پر "پہاڑوں" کی تفصیل

اگر عمر کی لکیر زنجیرے کی شکل کی ہو تو یہ خراب تن درستی کی علامت ہے۔ یہ خرابی یا تو پیدائشی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے یا اعصابی کمزوری سے۔

اگر عمر کی لکیر دوہری ہو یعنی اصلی لکیر کے ساتھ ایک اور بھی لکیر چلی گئی ہو تو یہ قوتِ حیات کی بڑی بہتات کی دلیل ہے۔

عمر کی لکیر اگر کہیں سے کٹی ہوئی ہو اور یہ کٹاؤ ایک مربع سے گھرا ہوا ہو تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ آدمی خطرے سے پناہ میں ہے لیکن اگر اس مربع کے اندر عمر کی لکیر بہت باریک ہو کر آگئی ہو یا لکیر کا کوئی ٹکڑا اس میں پڑ گیا ہو تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آدمی کے بیمار پڑ جانے کا اندیشہ ہے۔

اگر عمر کی لکیر اپنے خاتمہ پر دو شاخہ ہو گئی ہے تو یہ مطلب ہے کہ آدمی کی قوتِ حیات مختلف سمتوں میں خرچ ہو رہی ہے۔

اگر عمر کی لکیر چھوٹی ہو تو ضروری نہیں کہ یہ عمر کے کم ہونے کی علامت ہو۔ ایسی لکیر سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ آدمی کو قدرت کی طرف سے مضبوط جسمانی کاٹھی نہیں ملی۔ ہم نے بہت سی مثالیں دیکھی ہیں کہ مطمئن زندگی اور غذائی احتیاط سے عمر کی لکیر سیدھے ہاتھ میں خوب لمبی ہو گئی۔

دماغ کی لکیر

وہ لکیر جو عمر کی لکیر سے مل کر یا اس کے قریب سے ہاتھ کی چوڑائی میں دوڑتی ہوئی دکھائی دیتی ہے اسے دماغ کی لکیر کہتے ہیں۔ اس لکیر کو دونوں ہاتھوں میں بغور دیکھنا ضروری ہے۔

داہنے ہاتھ پر بہترین دماغی لکیر ایسی ہوتی ہو (الف)۔ یہ لکیر موروثی جسمانی قوت کو ظاہر کرتی ہے اور تندرستی کو خطروں سے بچاتی ہے۔ ب) یہ لکیر آدمی کے بارے میں یا اپنے متعلقین کے بارے میں تردد و پریشانی کو ظاہر کرتی ہے۔

داہنے ہاتھ کی لکیر سے ذہن کی عالی سرگرمیاں اور دماغ کی شعوری عملی کارگزاریاں ظاہر ہوتی ہیں۔ بائیں ہاتھ کی لکیر وجدانی سلبی اور موروثی صفات کو ظاہر کرتی ہے۔

دماغ کی بہترین لکیر وہ ہے جو عمر کی لکیر کو چھوتی ہوئی پھوٹتی ہے۔ اگر یہ دونوں لکیریں دور تک ملی چلی گئی ہیں تو مطلب ہے کہ آدمی میں از حد سوجھ بوجھ اور احتیاط کا مادہ ہے۔

لیکن اگر دونوں الگ الگ ہوں اور ان میں فاصلہ بہت ہو تو ایسے شخص میں احتیاط اور سوجھ بوجھ کی کمی ہوگی خصوصاً ایسی حالت میں کہ دماغ کی لکیر نیچے کی طرف جھک گئی ہو اور انگشتِ شہادت بھی نسبتاً چھوٹی ہو۔

دماغ کی لکیر جس قدر زیادہ سیدھی ہوگی آدمی میں اسی قدر زیادہ عملی قابلیت ہوگی، اسی قدر اس میں تصوری نشاط ہوگا۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ داہنے ہاتھ میں تو دماغ کی لکیر سیدھی ہوتی ہے مگر بائیں ہاتھ میں جھکی ہوئی گرتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ ایسی صورت میں آدمی معمولی طور پر تو بچارے سے کام لینے والا ہوتا ہے لیکن مشکلات کے موقع پر اس کا تصوری پہلو تمام خیالات اور اعمال پر غالب آجاتا ہے۔

لیکن جب دماغ کی لکیر سیدھے ہاتھ میں جھکی گرتی ہوئی ہوتی ہے اور بائیں ہاتھ میں سیدھی تو ایسا آدمی تصوری ہوتا ہے اور جب مشکلات پڑتی ہیں تو ایسا ٹھوس ٹھنڈا اور عملی ثابت ہوتا ہے کہ دیکھنے والے بھی حیرت میں ڈوب جاتے ہیں اور خود بھی اپنی صلاحیت پر حیران رہ جاتا ہے۔

بہترین ہاتھوں میں دماغ کی لکیر بالکل سیدھی نہیں ہوتی بلکہ کسی قدر خمیدہ ہوتی ہے۔ ایسی لکیر ذہنی لوچ کی علامت ہے۔

اگر دماغ کی لکیر خوش نما ہو اور بیچ کی انگلی کے نیچے ہی ختم ہو گئی ہو تو ایسا ذہن ٹھنڈا ٹھوس منطقی ہوگا۔ لیکن اگر تیسری انگلی کے نیچے یا تیسری اور چوتھی کے بیچ میں ختم ہوتا ہو تو ایسا آدمی بیدار اور وجدانی دماغ کا مالک ہوگا۔

اگر دماغ کی لکیر بیچ کی انگلی کے نیچے پھٹ کر دو شاخہ ہو گئی ہو تو ایسے آدمی کے ذہن پر بچپن میں بہت زور پڑا ہوگا اور اگر ایسی لکیر کے ساتھ ہتھیلی پر خوش نما لکیروں کا جال موجود ہو تو مطلب یہ ہے کہ آدمی کے عصبی نظام پر بہت بوجھ پڑ چکا ہے۔ ایسے لوگ سخت مشکلات سے دوچار رہتے ہیں۔

اگر دماغ کی دو شاخہ لکیر ایسی ہو کہ ایک شاخ سیدھی ہو یا کسی قدر جھکی ہوئی ہو اور دوسری شاخ نیچے کی طرف گرتی چلی گئی ہو، تو لکیر دائیں ہاتھ میں ہو یا بائیں ہاتھ میں اس کا مطلب یہ ہے کہ آدمی پر ذہنی کوفت اور اداسی کے دورے پڑا کرتے ہیں۔

دماغ کی لائن کے خاص عیب حسبِ ذیل ہیں:-

لکیر میں جزیرے ہوں۔ یہ جزیرے اس بات کی علامت ہیں کہ آدمی کے خیال میں مرکزیت کی کمی ہے

لکیر میں نقطے ہوں تو عصبی دردوں اور ذہنی صدموں کا خطرہ ہے۔

لکیر زنجیرے کی شکل میں ہو تو ذہنی انتشار ہوگا اور آسانی سے تھک جانے والی ذہنیت ہوگی۔

لکیر اگر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں ہو تو خیالات میں تسلسل نہ ہوگا

طنزیات

حسّاسیت (الرجی) بھی کیا چیز ہے

از مسٹر الیاس

میری شکایت بس یہ تھی کہ کانوں میں سخت کھجلی ہوتی اور ورم ہو جاتا اس کے ساتھ ہی سر کے پچھلے حصہ میں درد ایسا شدید ہوتا کہ جیسے کوئی ہتھوڑے مار رہا ہو میرا ڈاکٹر بھی تھا بہت شفیق، متحمل مزاج۔ وہ ہمیشہ مجھ سے نہایت ہمدردی سے پیش آتا (بجز اس وقت کے جبکہ وہ اپنا بل پیش کر رہا ہو)۔ اس نے یہ شکایت سنکر یہ سیدھا سادہ سوال کیا، مگر یہ تو بتایئے: آپکو حسّاسیت ہے کس خاص چیز کی؟ آپ جانیے کہ اب تک میں نے کبھی ایسی کوئی حساسیت پیدا کرنیوالی کسی تمام یا عام چیز کا نام تک سُنا تھا اور نہ یہ جانتا تھا کہ آخر یہ حساسیت ہے کیا بلا؟ غریب ڈاکٹر ہر چند سمجھاتا مگر میری سمجھ میں خاک نہ آیا۔

آخر اسی حیرانی میں گھبرا کر میں سیدھا پہنچا دادی جان کے پاس کیونکہ میں نے سنا تھا کہ بڑی بوڑھیاں اکثر ایسے مشکل اور پیچیدہ معموں کو خوب سلجھا دیا کرتی ہیں۔ ڈاکٹر نے جو کچھ کہا تھا میں لمبی دیر تک دادی جان کو سمجھانے کی کوشش کرتا رہا۔ شاید مرحوم و مغفور دادا جان (جو خود بھی ایک ماہر ڈاکٹر تھے ہمارے اس بحث مباحثہ کو اپنی قبر میں سن رہے ہوں گے اور ان کی روح تڑپ اٹھی ہوگی۔ لیکن ساری تقریر بیکار ثابت ہوئی۔ دادی جان کچھ نہیں سمجھیں۔

کہیے اب میں کیا کرتا، سوائے اس کے کوئی چارہ کار نہ تھا کہ میں خود ہم کر اپنے استعمال کی ہر چیز کا یکے بعد دیگرے جائزہ لوں اور دیکھوں کہ غذا میں کونسی چیز ناموافق ہوتی ہے اور پھر اس کا بائیکاٹ کر دوں۔ چنانچہ ڈاکٹر کی بتائی ہوئی ترکیب (عمل استخراج) پر عمل کرتے ہوئے پہلے میں نے مچھلیوں کو آزمانا شروع کیا۔ جھینگے، کیکڑے، روہو، مرل، گیگرے اور نہ جانے کیا کیا الابلا نام کی مچھلیاں میں نے یکے بعد دیگرے اپنی غذا سے حذف کیں لیکن بالکل بےسود کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پھر میں نے انڈے چھوڑے، گوشت چھوڑا، چوزے اور پرندے تیتر، بٹیر تک ایک ایک کو لیا اور چھوڑا، لیکن یہ سب بھی لاحاصل ثابت ہوا۔ کان کی کھجلی اور ورم اور بار بار ہوتا رہا یعنی ڈاکٹر والی حساسیت نے پیچھا نہ چھوڑا۔ ان چیزوں کو بائیکاٹ کر دینے کے بعد ہمارے گھر کے دودھ کا بل قدرتاً زیادہ بڑھنے لگا اور بیگم صاحبہ ذرا منھ بنا بنا کر کچھ گنگنانے لگی تھیں۔ چنانچہ موقع اچھا پا کر انھوں نے دودھ کو سرے سے "القط" کر ہی دیا۔ دودھ ہی نہیں بلکہ دودھ سے بنی ہوئی ہر چیز (مکھن، دہی، چھاچھ، مٹھا، گھی وغیرہ) کو گھر سے بےگھر کر دیا اور وہ بھی ایک ہی وار میں، صرف یہ کہکر کہ "یہ سب حساسیت پیدا کرتی ہیں" اب باقی کیا رہ گیا تھا دال، ساگ پات اور چاول۔ تو ان کا راستہ بھی ہمارے باورچی نے ہر چیز کو بےنمک کر کے بند کر دیا۔ چلو چھٹی ہوئی "نہ رہے بانس نہ بجے بانسری" نہ رہے حساس بنانے والی چیز تو کیسے ہو حساسیت۔

میری مایوسی ان حالات میں انتہا کو پہنچ چکی تھی کہ دفعتاً ایک واقعہ ایسا پیش آیا کہ جس نے میری کوششوں کو جھنجھوڑ کر ابھارا اور کچھ تیز کر دیا۔ اس کی تفصیل بھی سن لیجیے میں سڑک پر بس کا انتظار کر رہا تھا اور سوئے اتفاق سے میری حساسیت کے دورے کا دن بھی وہی تھا اور میں بار بار کان کھجا رہا تھا۔ یہ دیکھ کر پاس ہی کھڑی ہوئی ایک چھوٹی سی لڑکی اپنی ماں سے مخاطب ہو کر بولی "اماں اماں ذرا دیکھیے ان صاحب کے کان کیسے لال بھبوکا چقندر ہو گئے ہیں!" ماں نے کن انکھیوں سے میری طرف دیکھ کر کہا "چپ رہو بےبی چپ!" ان کا یہ مکالمہ سنکر میرے کان کھڑے ہو گئے اور میں چپکے سے کھسک کر بھاگا۔ سامنے ہی ایک موٹی تختی "آیورویدک علاج" کی نظر آئی۔ بے اختیار میں اندر گھسا اور دیر تک ویدصاحب کو اپنی رام کہانی سناتا رہا۔ ویدجی نے موٹے موٹے سنسکرت آمیز الفاظ میں مجھے میرے مرض کی حقیقت سمجھائی اور اپنی تیر بہدف دواؤں سے بھی نوازا۔ مختصر یہ کہ میں کئی دن تک انکا تختہ مشق بنا رہا جب ان کے مرہموں، تیلوں وغیرہ کے متواتر استعمال سے میری

گردن، ٹوپی، کالر اور بدن کے کپڑے تک اتنے تر اور اور چکنے بدبودار ہو گئے کہ لوگ مجھے آتا دیکھ کر اپنی ناک پر رومال رکھنے لگے۔ تب تو میری آنکھیں کھل گئیں اور میں نے علاج بدلنے کی ٹھان لی۔ چنانچہ پھر ہومیوپیتھی کی نسخے آزمایا کئی دن تک استعمال کرتا لیکن سب بےسود بےاثر!

اب بالکل بیزار ہو کر میں ایک خصوصی ماہر کے پاس پہنچا! اس نے میرا حال بہت توجہ سے سُنا اور بہت کچھ تسلی دی۔ شاید طفل تسلیاں دینا ان سب علاج کرنیوالوں کا شعار خاص ہوتا ہے۔ بہرحال اس نے مجھ سے بار بار دوروں کی کیفیت و کمیت پوچھی اور

یک بار ایک تفصیلات سنیں، مثلاً دورہ کیسا ہوا؟ کیسے شروع ہوا؟ کہاں ہوا؟ کتنی
ر رہا؟ کون پاس تھا؟ کیا کھایا تھا؟ کیا قبض بھی تھا؟ رات کو ہوا یا دن کو؟ پھر کیسا
یا؟ کیسے کم ہوا؟ وغیرہ وغیرہ۔ میں نے بتایا کہ صاحب کوئی خاص وقت نہیں۔ وقت
، وقت ہونے لگتا ہے کبھی اس وقت ہو جاتا ہے جب میں میٹنگ میں ہوتا ہوں کبھی
نبار پڑھتے پڑھتے یا ریڈیو سنتے سنتے۔ مگر سنہ ۱۹۴۷ء کے بعد سے دورے بار بار
ر زیادہ ہونے لگے ہیں۔" اب اس نے ان دوروں کی مزید تفصیلات پوچھیں۔ میں
، کہا "میں ایک دعوت سے واپس آ رہا تھا۔" اس نے پوچھا "یہ کوئی بڑی دعوت تھی"
ں نے جواب دیا "جی ہاں، بہت بڑی، مشرقی اور مغربی ملی جلی گنگا جمنی دعوت تھی۔
قسے شروع ہوئی اور پلاؤ کے تھا ختم ہوئی لیکن ڈاکٹر صاحب میں نے دورے کے ڈر
، کسی چیز کو چھوا تک نہیں!" اب خصوصی ماہر مجھے غور سے دیکھنے لگا۔ میں نے کہا "میں
تقریریں بھی سنیں، یہ دعوت 'ایک وقت کا کھانا چھوڑ دو' کی تحریک اور تبلیغ کے لیے
گئی تھی۔ دوسروں کی تو لمبی لمبی تقریریں ہوئیں، مگر میں نے صرف مختصر تعارفی تقریر
۔" اس پر وہ کچھ سوچ میں پڑ گیا اور بالآخر مجھے ایک انجکشن لگا کر رخصت کیا۔ دوسرے
رے کے بعد خصوصی ماہر نے مجھے صاف جواب دے دیا "جناب اس سے آگے
رے بس کی بات نہیں۔"

میں چلا آیا۔ ابھی دن زیادہ نہیں چڑھا تھا۔ انتخاب کے امیدوار ایک دوست
رسی ملنے آ گئے تھے۔ دو گھنٹے تک بکواس کر کے وہ مجھ سے رخصت ہو گئے اور میں اپنے
ان کھجاتا رہا۔ مجبوراً میں پھر کسی خصوصی ماہر کے پاس گیا اور ایک انجکشن لیا جس سے
ادہ درد تو نہیں ہوا مگر جب بعد میں ان کا بل آیا تو خاصہ دکھ ہوا۔ میں کان زور سے
جا رہا تھا، وہ بولے "یہ نہ کیجیے حضرت، کانوں کو نہ تھکائیے، ذرا اپنے کانوں کو آرام
نے دیجیے۔" میں نے ان کا شکریہ ادا کیا اور گھر آ گیا۔

لیکن ان کے آخری جملے "ذرا اپنے کانوں کو آرام لینے دیجیے" نے میرے خیالات
ایک رخ پر موڑ دیا اور میں سوچنے لگا "کانوں کو آرام لینے دیجیے" سے کیا مطلب
، کا؟" اتنے میں دادی جان آ گئیں اور آنکھوں ہی آنکھوں میں حال پوچھنے لگیں۔
ںانے جواب دیا "کانوں کو آرام دینے کو کہا ہے۔"

"کانوں کو آرام؟" وہ بڑبڑانے لگیں "بیٹا اگر تم لوگوں کی بکواس سننا بالکل
وڑ دو تو میں سچ کہتی ہوں تمھیں یہ دورہ ہرگز نہ پڑے گا۔ تم ان لوگوں کی باتوں پر
ت کان دھرتے ہو جس سے دورہ ہو جاتا ہے۔"

"بہت کان دھرتے ہو" کے الفاظ نے گویا میرے دماغ پر ہتھوڑا مارا۔ معاً
ہ خیال آیا سچ کہتی ہیں دادی اماں! اس خیال کے آتے ہی میں چونک اٹھا اور
غور کیا تو یاد آیا کہ بےشک میرے پچھلے تمام دورے طول طویل باتیں سننے کے بعد ہی
شروع ہوئے تھے۔ بس پالا مار لیا۔ مارے خوشی کے میں اچھل پڑا اور خصوصی ماہر کو اپنی
اس ریسرچ کی اطلاع دینے کی غرض سے روانہ ہوا۔ اس نے مجھے ناامیدی کی حالت
میں امید کی جھلک دکھائی تھی اور وہ اس کا مستحق ہے کہ اسے اس نئی دریافت کی
حقیقت سے باخبر کر دیا جائے۔

"ڈاکٹر صاحب آخر سن لیجیے کہ مجھے کس چیز کی حساسیت ہے۔" میں نے جوش
میں کہا "مجھے تقریروں کی حساسیت ہے، تقریروں کی۔" ڈاکٹر سنی ان سنی کر کے ٹیلیفون
کی طرف لپکا جا رہا تھا لیکن میں نے اسے جا لیا اور روک کر کہا "سنیے ڈاکٹر صاحب
آپ ابھی تک زمانے سے پیچھے ہیں۔ آپ کو حساسیت کا یہ نیا سبب اب تک معلوم نہیں
مگر مجھے یقین ہے کہ آج کے زمانہ ہی میں حساسیت کا ایک خاص اور بڑا سبب ہے اور بے
شمار سب اس میں مبتلا ہیں۔ تقریر، تقریر یعنی بکواس، فضول بکواس! آپ یہ نئی دریافت
کسی طبی رسالہ میں شائع کر دیجیے اور نوبل انعام حاصل کیجیے۔"

اب ڈاکٹر کے حواس ٹھکانے آ چکے تھے، فرمانے لگے "پھر اب آپ کیا کیجیے گا"
میں نے فوراً جواب دیا "کروں گا کیا، اس کے سوا کچھ بھی نہیں کہ میں کبھی کوئی تقریر نہیں
سنوں گا، بلکہ پڑھوں گا بھی نہیں۔" ڈاکٹر بولا "آپ بھولے ہیں، یہ انتخابات کا زمانہ
ہے۔" یہ سن کر مجھ پر گھڑوں پانی پڑ گیا۔ سچ ہے یہ تو انتخابات کا زمانہ ہے۔ اندر باہر گھر میں
بازار میں، جلسوں میں، پارکوں میں، اسکولوں میں ہر جگہ تقریریں گونج رہی ہیں موٹروں
پر سے شور مچ رہا ہے، ووٹ دو، ووٹ دو، ووٹ دو۔ چناں چہ میں نے ڈاکٹر صاحب سے کہا
"میں چند روز کے لیے اس ملک سے باہر چلا جاؤں گا۔" اس پر ڈاکٹر اچھل کر بولے "آپ بھولتے
ہیں، انتخابات کے بعد کی تقریریں بھی تو خوب ہوں گی، کامیابی کی تقریریں اور گلے شکوے
ناکامی کی تقریریں اور گالیاں، نئے اراکین کی تقریریں اور تعلیاں، پرانے جغادریوں
کی تقریریں اور تسلیاں، اور اور ......"

میں چلا اٹھا "ڈاکٹر صاحب بس کیجیے، بس کیجیے، خدا کے واسطے بس کیجیے
ہارا آپ جیتے، لیکن برائے خدا یہ تو بتائیے اب میں کیا کروں؟ ان تقریروں سے
کہیں مفر نہیں!" ڈاکٹر نے ہمدردانہ انداز میں جواب دیا "میرے دوست صبر کیجیے صبر! افسوس
کہ یہ مرض لاعلاج ہے۔ یہ تقریریں رکنا میرے بس کی نہیں!"

اب میری آنکھیں کھل چکی تھیں مگر جب میں گھر پہنچا تو انتخاب لڑنے والے ایک امیدوار
دروازے پر موجود تھے اور کہہ رہے تھے "ووٹ دیجیے، ووٹ دیجیے صاحب" میں سر پٹ
اندر بھاگا۔ مگر وہ چیختے رہے، دیر تک چلاتے ہی رہے۔ اندر پہنچ کر میں حواس باختہ پلنگ پر جا پڑا۔
ذرا دیر کے بعد شاید آنکھ کھل گئی، مگر خواب میں بھی بعد میں آنے والے "ضمنی انتخاب"
کا سین سامنے تھا جس میں دھواں دھار تقریریں ہو رہی تھیں اور تالیوں پر تالیاں
بج رہی تھیں۔ میں چونک اٹھا اور پھر کان کھجانے لگا۔

لطائف!

ایک یورپین سیاح نے لکچر دیا اور اس کے بعد رپوٹروں سے بات چیت کی۔ اور دوران گفتگو میں اس نے اپنی قیمتی سوئزمیڈ گھڑی کی بہت تعریف کی۔ ایک رپورٹر نے خلت کرتے ہوئے کہا "یہ ایسی چیز نہیں جس کا مقابلہ امریکن گھڑیوں سے کیا جائے میرے پاس ایک ڈالر کی گھڑی تھی جسے میں نے ایک نہر میں ڈبو دیا اور وہ اب تک چل رہی ہے۔
"کیا! گھڑی؟" یورپین سیاح نے تعجب سے پوچھا۔
"نہیں! نہر۔" رپورٹر نے جواب دیا۔

ایک عطائی طبیب نے اپنی جڑی بوٹی سے تیار کردہ دوا کی تعریف کرتے ہوئے کہا "میں پچیس سال سے اس دوا کو فروخت کر رہا ہوں۔ آج تک کسی نے شکایت نہیں کی۔ آخر اس کا کیا مطلب ہے؟"
مجمع میں سے آواز آئی "مُردوں کی طرف سے کوئی جواب نہیں آیا کرتا۔"

جہاز کا کپتان (نئے ملاحوں سے) خوف ایک بہت طاقتور چیز ہے۔
ایک چھوٹے درجہ کا ملاح "کپتان! اس جہاز میں آپ ہی سب سے زیادہ طاقتور معلوم ہوتے ہیں۔"

ایک کم عمر دیہاتی لڑکا پہلی بار شہر گیا تو اسے لفٹ کے ذریعہ کئی منزلہ عمارت پر چڑھنے کا اتفاق ہوا۔ لڑکے نے اپنے باپ کا ہاتھ مضبوطی سے پکڑتے ہوئے کہا "ڈیڈی! خدا کو اطلاع بھی ہے کہ ہم اس کے پاس آ رہے ہیں۔"

دو سپاہی بستر پر لیٹے تارے دیکھ رہے تھے۔
پہلا سپاہی: "تم تم کس وجہ سے فوج میں بھرتی ہوئے؟"
دوسرا سپاہی: "چونکہ میری بیوی نہیں تھی اور میں لڑائی پسند کرتا تھا اس لیے میں فوج میں بھرتی ہو گیا لیکن تم بتاؤ کہ تمہیں کون سی چیز فوج میں گھسیٹ لائی؟"
پہلا سپاہی: "تم میری بیوی تھی اور میں امن چاہتا تھا اس لیے میں فوج میں بھرتی ہو گیا۔"

قیدی (چلا کر) جج کیا میرا فیصلہ عورتوں کی جیوری کرے گی؟
ملزم کا وکیل (سرگوشی کرتے ہوئے) خاموش رہو
قیدی: میں ہرگز خاموش نہیں رہوں گا کیونکہ میں اپنی بیوی کو بیوقوف نہیں بنا سکتا۔ ان بارہ اجنبی عورتوں سے میرا پیچھا چھڑاؤ۔

سپاہی (جو محاذ جنگ سے واپس آیا ہے) اپنی محبوبہ کو دوسرے نوجوانوں کے ساتھ دیکھ کر "کیا میں پوچھ سکتا ہوں کہ تم اس کے ساتھ کیوں گئی تھیں؟"
محبوبہ: یہ تو اس کی مہربانی ہے۔ وہ مجھے ہر روز اسی طرح لائبریری لے جایا کرتا تھا۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ کہیں تم مارے تو نہیں گئے۔

موٹر کا خریدار: آپ نے دو ہفتے پہلے میرے ہاتھ ایک کار فروخت کی تھی۔
موٹر کا تاجر: ٹھیک ہے۔ تو کیا وہ آپ کو پسند نہیں ہے؟
موٹر کا خریدار: میں چاہتا ہوں کہ وہ سب باتیں جو آپ نے اس کار کے متعلق بتائی تھیں ایک بار پھر مجھ سے بیان کیجیے۔ میں کچھ پست ہمت ہو رہا ہوں۔

ایک نئے نئے قانون دان کسی جنازے میں شریک ہوئے۔ ایک دوست نے جو کسی قدر دیر سے آئے تھے ان کے پاس بیٹھتے ہوئے کہا: "کہیے ان کا کام اب کس مرحلہ پر ہے؟"
نئے قانون داں (ایک وزیر کی طرف اشارہ کر کے) "یہ عنقریب باغ سے متعلق ایک بل پیش کرنے والے ہیں۔"

دو پرانی وضع کے آدمی آپس میں باتیں کر رہے تھے۔
ایک: میں اپنے شجرہ خاندانی سے اپنا رشتہ ثابت کر سکتا ہوں۔
دوسرا: لیکن درخت پر تو بندر رہتے ہیں یا پرندے اور تمھارے نہ دم ہے نہ پر۔

ادارہ

جنسیات

آلات کے ذریعہ اولاد

ٹوکیو سے ۱۸ اگست ۱۹۴۸ء کا ایک تار مظہر ہے کہ جاپانی شفاخانے ایک فہرست
یسے لوگوں کی ترتیب دے رہے ہیں جو نہ صرف وجیہہ اور تن درست ہیں بلکہ جو تحصیل علم
ں بھی نمایاں رہے ہیں۔ اخبار "سن یوکان" کا بیان ہے کہ یہ فہرست آلات کے ذریعہ تخم
شی کے معطیوں کی ہے۔ کہتے ہیں کہ بے اولاد جوڑوں کے روزانہ بڑھتے ہوئے تقاضوں
ی وجہ سے یہ کارروائی کی گئی ہے۔

کئی یونیورسٹی نے اس خبر کی تصدیق کی ہے۔ یونیورسٹی کے ایک ذمہ دار رکن نے
ہا کہ صرف وہ لوگ بہم رسانی کا فرض انجام دیں گے جو ہر حیثیت سے مکمل انسان
ہلانے کے مستحق ہیں۔

مندرجہ بالا خبر میں شاید اب کوئی حیرت و استعجاب کا عنصر باقی نہیں رہا ہے
س لیے کہ امریکہ اور یورپ کے اکثر ملکوں میں آلات کے ذریعہ استقرار حمل کوئی نئی چیز نہیں
و گو اخلاقی حیثیت سے یہ چیز وہاں بھی اب تک مذموم سمجھی جاتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ جو عورتیں اولاد کی نعمت سے محروم ہیں اس ذریعہ سے
ہ اپنے دل کی مراد پا سکتی ہیں لیکن تقریباً ہر قوم اور ہر ملک میں انسان کا مذہبی
ور معاشرتی نظام اس طریق عمل کو "حرام کاری" سے تعبیر کرتا ہے۔ مدت ہوئی امریکہ کے
یک پادری نے کہا تھا کہ "آلات کے ذریعہ کسی دوسرے شخص کا مادۂ منویہ داخل کرانے
کے بجائے وہ عورت اس شخص کے پاس براہ راست کیوں نہیں چلی جاتی جس کا مادہ
ہ حرام کاری دونوں صورتوں میں ہے۔" اسی پادری نے یہ بھی کہا تھا کہ "مذہب نے اس مقصد
کے لیے جو راستہ بتایا ہے وہی سب سے بہتر ہے یعنی طلاق۔ عورت آسانی سے طلاق
حاصل کر کے کسی دوسرے شخص سے شادی کر سکتی ہے۔"

بلٹز کی ایک تازہ اشاعت میں اسی مسئلہ پر مسٹر ہیری نوفٹس کا ایک
ل چسپ مضمون بعنوان "امتحانی نلکی کے بچے" شائع ہوا ہے۔ اس مضمون کا ترجمہ ذیل
ں درج کیا جاتا ہے۔

ملانی ایک سالہ ہنستی ہوئی آنکھوں والی شرارت سے لبریز چھبری کیا جانے
کہ کنٹربری کے اسقف اعظم اور ان کے ساتھ بہت سے اور پادری کہتے ہیں کہ اس کی
پیدائش ناجائز ذرائع سے عمل میں آئی ہے اور اس کی گڑیوں اور کھلونوں والی دنیا کے
پار اس طرف ایک طوفان برپا ہے۔

ملانی اور صد ہا ناکردہ گناہ معصومیت کے پتلوں کی طرح ایک ٹسٹ ٹیوب
بے بی، امتحانی نلی زاد ہے۔ ایک نامعلوم معطی کے مادۂ منویہ سے ایک پچکاری کے
ذریعہ اس کی ماں حاملہ کی گئی تب وہ پیدا ہوئی۔ یہ سب کچھ اس کی ماں کے خاوند
یا اس کے باپ کی رضامندی سے ہوا جو جنگ میں ناکارہ ہو گیا تھا۔

اندھا دھند پرجوش مخالفے اس مسئلہ کو تحریک بنا دیا ہے اور اکثر لوگوں نے
اس پر غور کیے بغیر اس کے خلاف رائے قائم کر لی ہے۔

پچھلے ہفتہ آکسفورڈ شائر کے ایک مکان میں مجھے ملانی کی ماں اور اس کے
باپ سے گفتگو کا موقع ملا۔ انھوں نے مجھے سادہ دل میں اتر جانے والے الفاظ میں
اپنی شادی اور بے اولادی کا افسانہ سنایا۔ یہ کہانی حالات کی نوعیت کے لحاظ
سے ہر ایک کی کہانی ہو سکتی ہے۔

" جب ۱۹۴۳ء میں ہماری شادی ہوئی ہے تو ہم دونوں کو بچوں کی بڑی تمنا تھی
میں شاید ان عورتوں میں سے ہوں جو خاص طور پر بچے پیدا کرنے کے لیے مخصوص ہے
شادی ہوئے اٹھارہ مہینے گزر گئے لیکن ہم دل کی مراد حاصل نہ کر سکے۔ میرا خاوند فوج
میں ہے۔ شاید فوجی ملازمت ایک خاندان کو ظہور میں لانے کے لیے سازگار نہیں ہے"

اس نے ہمدردی سے بھری ہوئی نظروں سے اپنے خاوند کی طرف دیکھا
اب یہاں سے افسانہ کا سلسلہ خاوند نے شروع کیا:-

" نارمنڈی میں ہوائی فوج اترنے کے بعد ہی میں بری طرح زخمی ہوا اور
میری آنکھ ہسپتال میں کھلی تو مجھے اندازہ ہوا کہ مجھے شدید قسم کی چوٹیں آئی ہیں۔
مہینوں ہسپتال میں رہنے کے بعد بھی میں ہمیشہ کے لیے بے کار ہو گیا"

بیوی بولی، "ایک عورت کے فطری جذبات کے لحاظ سے میں اچھی طرح
جانتی تھی کہ میری بدقسمتی کا علاج لے پالک نہیں ہے۔ میں تو اپنا بچہ چاہتی تھی۔
سچ پوچھیے تو میری ساری ہمدردی ان کے ساتھ تھی۔ اپنے احساسات کا اظہار
ان پر نہیں کر سکتی تھی۔"

خاوند نے سگرٹ کا کش کھینچتے ہوئے کہا، "آدھا بچہ بالکل بچہ نہ ہونے سے تو
بہتر ہے۔ اگر ہم نے پہلے سے اپنی جھجک کو دور کر دیا ہوتا اور اس مسئلے پر شروع ہی میں
آپس میں گفتگو کر لی ہوتی تو ہمیں اسے بہت پہلے بچہ مل گیا ہوتا۔"

ملانی کے ماں باپ کو ایسے ڈاکٹر کی تلاش میں ایک سال لگ گیا جو بذریعہ آلات
استقرار حمل کے ماہر ہوں اور چھ مہینے اور تمام انتظامات میں صرف ہوئے۔

ماں بولی "ملانی ۱۹۴۹ء میں پیدا ہوئی، جو لوگ مصنوعی استقرار حمل کو قابل ملامت سمجھتے ہیں اگر ہماری اس روز کی خوشی کا تھوڑا سا بھی اندازہ کر سکتے تو وہ اپنے اعتراضات بھول جاتے۔ اصل میں تجربہ بڑی چیز ہے۔"

بذریعہ آلات استقرار حمل کے اس ملک میں تقریباً بیس ڈاکٹر مکمل مطب کر رہے ہیں اور کم و بیش ایک ہزار امتحانی نلکی کے بچے ان کی مدد سے ظہور میں آچکے ہیں۔ ان میں سے ایک ڈاکٹر نے اس کی تکنیک مجھے سمجھائی۔ روزمرہ کی زبان میں یہ بہت سیدھی سادھی بات معلوم ہوتی ہے۔

آلہ استقرار حمل
رحم کا منہ

ڈاکٹر کا نام پوشیدہ رکھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ شادی شدہ ہو اور کم سے کم دو بچوں کا باپ ہو اور اس کی اخلاقی، دماغی اور جسمانی حالت بہت عمدہ ہونی چاہیے۔

عام طور پر ایک مہینے میں تین مرتبہ انجکشن لگائے جاتے ہیں۔ یہ انجکشن استقرار سے کئی ماہ پہلے شروع کر دیئے جاتے ہیں۔

معطی اور اس جوڑے کی شخصیتیں جو مصنوعی استقرار کا خواہشمند ہو راز میں رکھی جاتی ہیں مثلاً ملانی کے حقیقی ماں باپ کا مجھے اب تک علم نہیں۔

معطی اور استقرار کے خواہش مند دونوں کو ایک معاہدہ پر دستخط کرنے پڑتے ہیں جس کے مطابق وہ اس راز کو کسی پر ظاہر نہ کرنے کا عہد کرتے ہیں۔ یہ اقرار نامہ ڈاکٹر اپنے پاس محفوظ رکھتا ہے اور آداب پیشہ کے مطابق حلف لیتا ہے کہ دونوں میں سے کسی کی شخصیت کو کسی پر ظاہر نہ کرے گا اور ڈاکٹر کی ہدایت ہوتی ہے کہ اس کے مرنے کے بعد ان عہد ناموں کو ضائع کر دیا جائے۔

مصنوعی استقرار حمل کو قانون کی عینک سے دیکھا جائے تو ملانی کی ماں حرام کار قرار دی جا سکتی ہے اور اس کا خاوند جو اس نوع کے استقرار پر راضی ہو گیا دیوث کہلائے گا۔

اس سب کے باوجود ننھی ملانی ایسی ہی معصوم اور دل آویز ہے جیسا کہ اس عمر کا کوئی بچہ بھی ہو سکتا ہے۔

بے شک ملانی "حرام زادی" ہے اور اس کو بدتر سے بدتر نام سے یاد کیا جا سکتا ہے۔

ملانی کے منہ بولے باپ نے کہا "یہ معاملہ ہی ایسا ہے کہ اس میں پڑتے ہی طرح طرح کی الجھنوں سے واسطہ پڑتا ہے جب میں نے اس کی پیدائش کی اطلاع پیدائش کے رجسٹر میں درج کرائی تو قدرتی طور پر اپنا نام بطور باپ کے لکھوایا اور میرے نزدیک ہونا بھی یہی چاہیے تھا لیکن ایسا کرنے سے میں دروغ حلفی کے جرم کا مرتکب ہوا اور مجھ پر پچاس پونڈ جرمانہ کیا جا سکتا ہے۔"

کنٹربری کے اسقف اعظم ڈاکٹر جافرے فشر کے نزدیک مصنوعی استقرار حمل کے خواہش مندوں کے لیے قانون زیادہ سخت ہونا چاہیے تاکہ اس قسم کے لوگوں کو سخت سے سخت سزا دی جا سکے۔ انھوں نے فرمایا کہ "اس قسم کے استقرار کو صاف الفاظ میں جرم قرار دے دینا چاہیے۔"

ملانی کے باپ نے مجھ سے کہا "کیا آپ کے نزدیک اسقف اعظم کا خیال صحیح ہے؟ کیا واقعی یہ کوئی جرم ہے؟"

(سید ابوالانشا صاحب)

ابن سینا روسی قوم پرستی کی روشنی میں

از ای - این - پافلوفسکی - ماسکو

ابن سینا یا شیخ ابو علی سینا تاجک قوم کا مایہ ناز سپوت ہمیشہ ایک زبردست سائنسداں فلسفی مصنف اور طبیب کی حیثیت سے یادگار رہیگا۔ ابن سینا کا دماغ صحیح معنوں میں علوم و معارف کا گنجینہ تھا۔ اس نے اپنے زمانہ کے تمام علوم و فنون میں مہارت حاصل کی اور علم کی مختلف شاخوں کو اپنے قیمتی خیالات سے سیراب کیا۔

ابن سینا کا زمانہ وہ ہے جب سارے مشرق وسطیٰ میں مسلمان سلطنتوں کا زوال شروع ہو چکا تھا لیکن اس وقت تک عربی بولنے والی قوم کا تمدن اس تمام علاقہ پر چھا گیا تھا۔ ابن سینا کو "قانون" کے مصنف کی حیثیت سے ساری دنیا میں شہرت حاصل ہے۔ یہ کتاب پانچ جلدوں پر مشتمل ہے اس میں عضویات، اعصاب، علامات مرض، غذائیات اور بیماریوں کی روک تھام کے مختلف طریقوں پر الگ الگ بحث کی گئی ہے۔ میڈیکل سائنس پر ساری دنیا میں ایک بنیادی کتاب سمجھی جاتی ہے۔ قانون میں مختلف اعضا کی الگ الگ بیماریوں سے بھی بحث کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ سمیات، جلدی امراض اور جراحی کے طریقوں پر بھی سیر حاصل تبصرہ ملتا ہے۔ اس میں ایسے علاج بتائے گئے ہیں جو صرف مفردات پر مشتمل ہیں اور ایسے علاج بھی بیان کیے گئے ہیں جو مرکبات سے ہوتے ہیں "قانون" تمام علم طب کا نادر لب لباب ہے۔ اس میں ابن سینا کے وسیع عملی تجربات بھی موجود ہیں۔

قانون کا ترجمہ لاطینی زبان میں بھی ہو چکا ہے اور صرف لاطینی میں قانون کے ۴۰ مختلف نسخے ہیں۔ ساری دنیا اس سے فائدہ اٹھا رہی ہے۔ یورپ کی تمام یونیورسٹیوں میں قانون پڑھایا جاتا تھا۔ ابن سینا نے جراثیمی نظریہ کی دریافت سے بہت پہلے یہ بتایا تھا کہ کتنی ہی بیماریاں ایسی ہیں جو پانی کے ذریعہ پھیلتی ہیں اور اس کا سبب وہ چھوٹے چھوٹے جاندار ہیں جو اس کے اندر پائے جاتے ہیں چنانچہ ابن سینا نے غذا کے استعمال میں جس قسم کی احتیاط کے مشورے دیئے اور علاج کے جو اصول بتلائے وہ آج کی جدید ترین طب کی نظر میں بھی بالکل درست ہیں۔

قانون کے علاوہ ابن سینا نے اور کئی موضوعات پر قلم اٹھایا۔ اس نے امراض معدہ، شکم، امراض قلب، نبض اور اطبا کی قدرت کی طاقتوں سے لڑنے جیسے اہم مسائل پر اپنے بہترین خیالات کا اظہار کیا۔ اس نے ورزش کے بہترین اصولوں کے ذریعہ متعدد بیماریوں کو شکست دینے کے طریقے بتلائے طب سے متعلق ان متنوع موضوعات پر ابن سینا کی تحریرات پڑھتے ہوئے ہم محسوس کرتے ہیں کہ ان میں صرف نرا علم نہیں بلکہ علم کے ساتھ اس کا تجربہ اس کا منطقی طرز استدلال اور اس کا وجدان بھی شامل ہے۔ یورپ میں طب جدید کی ترقی کے بعد "قانون" کی ٹکسالی اور معیاری کتاب تسلیم کر لی گئی ہے لیکن واضح ہے کہ قانون کا استعمال مغربی دنیا میں صرف اٹھارہویں صدی تک تھا اس کے بعد آج صرف مشرق میں اس کا استعمال ہوتا ہے البتہ مشرق کے طب جدید کا علم رکھنے والے بھی بے دریغ قانون کا استعمال کرتے ہیں ایک دفعہ میں نے اشتراف میں ایک ایرانی ڈاکٹر کے پاس قانون کا ایسا نسخہ دیکھا جو جگہ جگہ سے نشان زدہ تھا اسی طرح جب میں حیدرآباد دکن گیا تو میں نے وہاں دو قسم کے ہسپتال دیکھے ایک بالکلیہ مغربی طرز کا تھا اور دوسرا مشرقی طرز کا، جسمیں بے تکلف قانون کے اصول اور طریقے چلتے تھے۔

طب کے علاوہ ابن سینا نے دوسرے کئی موضوعات پر اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ اس نے ساخت زمین، آسمان، اجسام فلکی، رد علم نجوم، وقیافہ کرہ ارض اور اس کے مختلف حصے، جغرافیہ، کیمیا، منطق، فن عروض، عربی زبان اور دیگر لاتعداد عنوانات پر گراں قدر تحریریں پیش کیں، حتیٰ کہ موسیقی پر بھی ابن سینا کی ایک بلند پایہ تصنیف موجود ہے۔ اس نے اپنے سیاسی اور سماجی اصولوں میں محروم لوگوں کے لیے رفاہ عامہ کے کاموں کو خاص اہمیت دی۔ جب ابن سینا کا تذکرہ آگیا ہے تو اس موقع پر اس کے ہم عصر خوارزم "البیرونی" کا ذکر کر دینا بھی ضروری ہے۔ البیرونی کو مغربی اہل علم نے انیسویں صدی کے نصف آخر میں پہچانا۔ جب فلکیات، ریاضی، جغرافیہ، تاریخ اور معدنیات پر البیرونی کے زبردست ترجمے شائع ہوئے۔ ان تحریروں نے یورپین محققین کو بے حد متاثر کیا۔

یورپ اور مغربی دنیا پر البیرونی کے اثر انداز ہونے کی نوعیت بھی بالکل ویسی ہی ہے جیسی ابن سینا کی!

سوال و جواب

قد

سوال :- میری عمر ۱۹ سال ہے اور قد صرف پانچ فٹ تین انچ ہے جو عمر کے اعتبار سے نیز اپنے دوسرے ہم عمروں کے مقابلہ میں بہت کم ہے۔ براہ کرم قد کو بڑھانے کی کوئی ترکیب بتائیے۔ (محمد اعجاز عالم صدیقی)

جواب :- قد بڑھانے کے متعلق رسالہ ہمدرد صحت میں کئی بار جوابات دیے جا چکے ہیں۔ اگر قد بڑھانے سے آپکا مطلب ہے کہ اگر آپکا قد پانچ فٹ ہے تو وہ چھے فٹ ہو جائے تو یہ ناممکن ہے۔ البتہ مناسب غذائیں کے کھانے اور ورزش کرنے سے چند انچ کا اضافہ ہونا ممکن ہے۔ آپ دودھ، گھی، مکھن، نیم برشت انڈے اور تازہ میٹھے پھل خوب کھائیے اور ریڑھ کی ہڈی کی وہ ورزش کیجیے جو ماہ ستمبر کے ہمدرد صحت میں شائع ہو چکی ہیں۔ باری زمینل بارز پر لٹک کر اور جسم کو تان کر جو ورزشیں کی جاتی ہیں وہ بھی قد کو بڑھانے میں مدد دیتی ہیں۔

معالج اور دوا پر اعتقاد

سوال :- عام طور پر کہا جاتا ہے کہ بسلسلہ علاج معالج اور دوا پر اعتقاد بہت ضروری ہے لیکن میں اس کا قائل نہیں۔ اگر دوا اچھے اثرات اور فوائد کی حامل ہوگی اور معالج اس کے موقع اور محل کے مطابق اس کو استعمال کرے گا تو وہ ضرور فائدہ کرے گی۔ براہ کرم اپنی رائے کا اظہار فرمائیے۔ (عبدالحق قریشی)

جواب :- اس میں شک نہیں کہ اگر صحیح تشخیص کے بعد مناسب دوا تجویز کی جائے تو اس سے یقیناً فائدہ کی امید کی جا سکتی ہے۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ علاج معالجہ کے سلسلہ میں نفسیات کو بہت بڑا دخل ہے۔ معالج کے متعلق مریض کی خوش اعتقادی مناسب مجوزہ دواؤں کے اثرات کو دوبالا کر دیتی ہے بلکہ متعدد واقعات شاہد ہیں کہ بعض اوقات معالج اپنے عقیدت مند مریض کو کوئی برائے نام دوا تجویز کرنے پر مجبور ہوتا ہے اور وہی اس کے لیے دوائے شافی بن جاتی ہے۔ اس دعوے کے ثبوت میں ہمدرد صحت ماہ ستمبر میں شائع شدہ مضمون کثیر الفوائد "خوش آب" کا مطالعہ فرمائیے جو واقعات پر مبنی ہے۔

احساس کمتری

سوال :- میں تقریباً ۱۹ سال کا ایک تندرست نوجوان ہوں، اگرچہ بچپن سے ابتک والدین کی انتہائی شفقت مجھ پر رہی لیکن میرے ہم عمر چچازاد بھائیوں کے حقارت آمیز برتاؤ اور ان کے احساس برتری نے میرے حساس دل کو زبردست ٹھیس پہنچائی۔

میں ابتدا ہی سے ذہین اور محنتی ہوں۔ درجہ اول سے لیکر ہائی اسکول تک ہمیشہ اپنی کلاس میں اول آتا رہا۔ اس کے ساتھ ہی میں مضمون نگاری بھی کرنے لگا اور میری ادبی صلاحیتوں کو سراہا جانے لگا۔ ہائی اسکول سے فارغ ہونے کے بعد فرسٹ ڈویژن میں ایف۔ ایس سی کا امتحان پاس کیا اور اب بی۔ ایس۔ سی میں زیر تعلیم ہوں۔

کالج کا ایک بہترین طالب علم اور ایک متوسط درجہ کا ادیب ہونے کی حیثیت سے تعلیم یافتہ طبقہ میں میری کافی وقعت ہے لیکن میری ذاتی زندگی اتنی تلخ ہے کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ شاید ہی کوئی ایسا مہینہ گزرتا ہو جس میں کسی روز میں ایک گوشہ میں بیٹھ کر آنسو نہ بہالوں۔ اس کے علاوہ ہر مسرت خیز موقع پر میری آنکھیں نہ جانے کیوں نم ہو جاتی ہیں۔ معلوم نہیں میری اس غم پسندی کا سبب کیا ہے؟ مجھے زندگی سے کوئی دلچسپی نہیں، دل میں کوئی حوصلہ اور کوئی امنگ نہیں۔ مجھے موجودہ فلشن زدہ نوجوانوں کے مروجہ "عشق" کی بیماری بھی نہیں نہ مجھے مالی پریشانی ہے اور نہ کوئی بیماری لاحق ہے لیکن میں زبردست احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ اگر کوئی صاحب میرے اوپر معمولی سا طنز بھی کر دیتے ہیں تو اس سے انتہائی ذہنی کوفت ہوتی ہے اور میں اپنے آپکو نالائق سمجھنے لگتا ہوں۔ مجھے کسی نئی جگہ جانے اور نئے آدمی سے ملتے ہوئے گھبراہٹ ہوتی ہے۔ اگر کبھی مجھ سے کوئی معمولی غلطی ہو جاتی ہے تو میرا ضمیر مجھے بری طرح ملامت کرنے لگتا ہے اور مجھے خود سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ براہ کرم میرے اس احساس کمتری کے اسباب پر روشنی ڈالیے اور اس کے تدارک کی تدابیر بتائیے۔ (ایک پریشان حال۔ الہ آباد)

جواب :- آپکے احساس کمتری کا بنیادی سبب وہ ذہنی واقعات ہیں جو آپکو بچپن میں پیش آ چکے ہیں۔ اس کے بعد معلوم ہوتا ہے کہ آپ نے تعلیم کے شوق میں غیر معمولی محنت سے کام لیا ہے جس سے آپکے وہ دماغی مراکز مزید متاثر ہوئے ہیں جن کے علی حالہ قائم رہنے پر انسان کے اذہان و افکار حالت اعتدال پر رہتے اور اس میں جرات و ہمت اور شجاعت پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ بہر حال آپ ایک ذہنی کیفیت میں مبتلا ہیں اور یہ کیفیت آپکے دماغ پر اثر کر چکی ہے۔ اسی ذہنی کیفیت کے باعث آپ معمولی طنز، ادنیٰ نکتہ چینی پر اپنے آپکو نہایت حقیر اور کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔ اس میں شک نہیں یہ صورت حال آپ جیسے ہونہار نوجوان کے لیے نہایت تکلیف دہ ہے اور اس کو جس قدر جلد ممکن ہو دور کر دینا ہی بہتر ہے۔ اس کے ازالہ کی سب سے آسان تدبیر یہ ہے کہ جو شخص آپکے اوپر طنز کرے یا آپکے کسی کام پر نکتہ چینی کرے آپ غور کیجیے وہ آپکے مقابلہ میں علمیت، قابلیت، صلاحیت کے اعتبار سے کس قدر زیادہ ہے یا وہ کوئی خاص وجاہت رکھتا ہے، یا اقتصادی حیثیت سے آپ سے بڑھکر ہے۔ ہمیں پورا یقین ہے کہ غور کرنے کے بعد ۹۹ فیصدی معترضین کو آپ اپنے مقابلہ میں کمتر پائیں گے۔ ایسی صورت میں آپکا ان کے طنز سے متاثر ہونا کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ آپ بفضلہ ذہین و فہیم ہیں، ذرا سوچیے تو سہی کہ جو شخص آپ جیسی قابلیت و فضیلت نہیں رکھتا وہ آپکے اوپر نکتہ چینی کرنے میں کہاں تک حق بجانب ہے اور اس کی نکتہ چینی کہاں تک قابل توجہ ہے۔ آپ کسی قسم کے طنز یا نکتہ چینی سے مطلق متاثر نہ ہوں اور اپنے دماغ میں یہ بات راسخ کر لیجیے کہ خدا نے مجھے علم و فضل دیا ہے میں کسی سے کمتر نہیں۔ یہ خیال قائم کر لینے سے آپکا احساس کمتری دور ہو جائے گا۔

پڑھتے وقت نیند آنے لگتی ہے

سوال: میں ایک طالب علم ہوں اور مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے، مگر میں جب پڑھنے کے لیے بیٹھتا ہوں تو نیند سی آنے لگتی ہے، جمھائیاں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ براہ کرم اس کی کوئی تدبیر بتائیے۔

(ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب: آپ رات کا کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیے۔ جب رات کو پیٹ بھر کر کھانا کھا لیا جاتا ہے تو تمام جسم پر سستی چھا جاتی ہے اور دماغ بھاری ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر پڑھنے کی کوشش کی جاتی ہے تو دماغ ساتھ نہیں دیتا اور نیند آنے لگتی ہے۔ خالی پیٹ ہونے کی حالت یا کھانا کم کھانے کی حالت میں یہ بات قطعاً نہیں ہوسکتی۔ اگر اس احتیاطی تدبیر کے باوجود نیند آئے تو چائے کی ایک پیالی اس کا بہترین علاج ہے۔

آنکھوں کے نیچے جھائیاں اور گڑھے

سوال: میری عام صحت بالکل اچھی ہے لیکن میں امتحان کی تیاری میں مصروف رہنے کے باعث دو مہینے تک رات کو بہت کم سویا ہوں، جس کی وجہ سے آنکھوں کے نیچے رخساروں پر جھائیاں سی پیدا ہوگئی ہیں اور گڑھے پڑ گئے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے اور ان کو دور کرنے کے لیے کیا تدبیر کی جائے۔

(اونکار سنگھ پریم، لکھنؤ)

جواب: رات کو جاگنے میں بے اعتدالی اختیار کرنے سے ہی یہ شکایتیں پیدا ہوگئیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے خوب آرام کی نیند لیجیے اور دودھ، مکھن، ملائی اور تازہ میٹھے پھل قوت ہضم کے مطابق کھائیے اور روزانہ دن میں دوبار ہمدرد مرہم کی مالش کیجیے۔ امید ہے مستقل مزاجی کے ساتھ تین چار ہفتے تک پابندی کے ساتھ عمل کرنے سے یہ شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ ہاں اگر قبض رہتا ہو تو کسی مناسب دوا سے اس کو رفع کرنا ضروری ہے۔

قبض

سوال: مجھے صرف صبح کے وقت اجابت ہوتی ہے، شام کو نہیں ہوتی۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ بدہضمی وغیرہ کی بھی شکایت نہیں۔ بعض دن صبح کے وقت بھی اجابت نہیں ہوتی۔ ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے دونوں وقت اجابت بافراغت ہونے لگے۔

(محمد اسحٰق خریدار ۲۴۰۰۶)

جواب: دونوں وقت اجابت ہونا ضروری نہیں ہے۔ اگر روزانہ صبح کے وقت اجابت بافراغت ہو جاتی ہے، بھوک بھی خوب لگتی ہے اور کوئی دوسری قسم کی شکایت بھی نہیں ہے تو شام کو بھی اجابت لانے کی کوشش کرنا فضول ہے بلکہ ایسی کوشش سے صحت میں خرابی آجانے کا اندیشہ ہے۔ اگر کسی روز صبح کے وقت اچھی طرح اجابت نہ ہو تو سمجھ لیجیے کہ آپ کے معمولات میں کوئی فرق آیا ہے، اس کے دور کرنے کی کوشش کیجیے اور کھانا کھانے کے بعد مربائے ہلیلہ ایک عدد کھا لیا کیجیے۔

مٹی کھانے کی عادت

سوال: بعض بچوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو جاتی ہے جس کا اثر ان کی صحت پر بہت برا پڑتا ہے۔ مہربانی فرما کر یہ بتائیے کہ بچے مٹی کیوں کھاتے ہیں اور ان کی اس عادت کو کس طرح چھڑایا جا سکتا ہے؟

(پیارے لال، ٹانڈہ)

جواب: ایک سال کی عمر میں جب کہ بچے گھٹنوں کے بل چلنے لگتے ہیں، مٹی کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ اس عمر میں جو بھی چیز بچے کے ہاتھ میں آتی ہے وہ اس کو فطرتاً منھ میں ڈال لیتا ہے۔ کچے مکانوں میں رہنے یا کچے فرش پر چلنے کی صورت میں اس کو مٹی سے زیادہ واسطہ پڑتا ہے۔ جب وہ مٹی کو چند بار کھاتا ہے تو اس کے سوندھے پن اور نمکینیت کے باعث اس کے منہ کو چسکا لگ جاتا ہے، اس طرح وہ اس کے کھانے کا عادی ہو جاتا ہے۔ اس عادت کو ترک کرانے کی صورت صرف یہ ہے کہ بچے کی نگہداشت کی جائے اور جب وہ مٹی کھانے کی ضد کرے تو اس کے سامنے بھنے ہوئے چنوں کی دال رکھ دی جائے۔ اس کے کھانے سے اس کی خواہش پوری ہو جائے گی۔

دمہ

سوال: دمہ کے اسباب کیا ہیں؟ اور اس کا کوئی ایسا مکمل علاج بھی ہے جس سے یہ مرض بیخ و بن سے دور ہو جائے۔

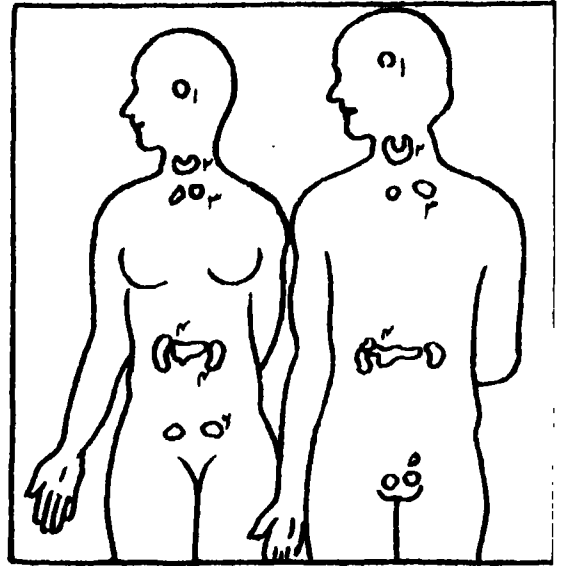
(رتن رسال پوری۔ بٹالہ)

جواب: دمہ کا سبب عام طور پر نزلہ کی بلغمی رطوبتیں ہوتی ہیں جو قصبۃ الریہ کی باریک باریک نالیوں کو بھر دیتی ہیں جس سے سانس تنگی سے آنے لگتا ہے، اسی لیے دمہ کے دورہ سے پہلے عموماً نزلہ و زکام کی شکایت ہوا کرتی ہے۔ بعض اوقات عوارض نفسانیہ، غصہ و غضب، رنج و غم اور خوف وغیرہ بھی اس کا سبب محرک بن جاتے ہیں۔ بعض لوگوں میں بدہضمی سبب بن جاتی ہے اور بعض میں خاص خاص قسم کی چیزیں مثلاً دودھ، دہی، چھاچھ، آلو، مچھلی، انڈے اور دالوں وغیرہ کے کھانے سے دمہ کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ اس مرض کا علاج بہت مشکل ہے، اسی لیے "دمہ دم کے ساتھ جاتا ہے" یہ ضرب المثل مشہور ہے۔ جب مرض مستحکم ہو جاتا ہے تو کوئی تدبیر کام نہیں دیتی اور مریض مدت العمر اس عذاب میں مبتلا رہتا ہے لیکن اگر یہ مرض مستحکم نہ ہوا ہو اور اس پر تھوڑی ہی مدت گزری ہو تو اس کے اسباب محرکہ کو دور کر کے اور مناسب علاج و پرہیز سے اس کا تدارک کرایا جائے۔ نزلہ و زکام کے بعد دورہ ہوتا ہو تو اس کا مناسب علاج کیا جائے۔ قبض، بدہضمی اور نفخ شکم نہ ہونے دیں۔ رات کا کھانا سونے سے اتنی دیر پہلے کھا لیا جائے کہ وہ سونے سے پہلے ہی ہضم ہو جائے۔ ہر قسم کی ترش غذاؤں اور قابض، بادی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔ دہی، چھاچھ جیسی چیزوں کا استعمال بھی مضر ہے۔

(از ادارہ ہمدرد صحت)

ہوجاتا ہے۔ اس کے بدن میں سختی اور کھچاؤ پیدا ہوجاتا ہے اور اس کے بال کھڑے ہوجاتے ہیں پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ بلی ایسی صورت خود جان کر اپنے دشمن کو ڈرانے کے لئے بنا لیتی ہے۔ لیکن بعد میں تحقیقات سے معلوم ہوا کہ بلی کی یہ حالت دراصل ایک خاص غدہ فوق الکلیہ کے اثر سے ہوتی ہے۔ ایسے مواقع پر اس میں سے ایک رطوبت زائد مقدار میں نکل کر خون میں مل جاتی ہے اور اسی کے اثر سے بلی کی یہ کیفیت ہوجاتی ہے۔

سخت غصہ کی حالت میں آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ آپ کے کان جلنے لگتے ہیں چہرہ سرخ ہوجاتا ہے اور گرمی لگنے لگتی ہے۔ یہ بھی ایک خاص غدہ کے زیادہ رطوبت چھوڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کا نام غدہ درقیہ ہے۔

ان دونوں غدود سے نکلی ہوئی رطوبت ہارمون کہلاتی ہے۔ ہمارے جسم میں ایسے کئی غدود ہیں جن سے ایسی رطوبتیں نکل کر خون میں ملتی رہتی ہیں یہ غدود بغیر نالی کے ہوتے ہیں۔ ان سے نکلی ہوئی رطوبتیں براہ راست خون میں مل جاتی ہیں اور جسم کے نشوونما پر بڑا گہرا اثر ڈالتی ہیں۔

دُرُون افرازی غدود

(۱) غدہ نخامیہ (۲) غدہ درقیہ (۳) غدہ تیموسیہ (۴) فوق الکلیہ (۵) خصیہ (۶) خصیۃ الرحم۔

ان میں سے ہر ایک غدہ کا ایک علیحدہ خاص کام ہے۔

غدہ نخامیہ:- یہ غدہ دماغ میں ہوتا ہے۔ رنگ سے ملتا جلتا ہوتا ہے جسم کے نشوونما کا انحصار اسی رطوبت پر ہے اگر اس کی رطوبت کم نکلے تو انسان کا قد کم ہوجاتا ہے اور اگر زیادہ نکلے تو انسان دیوزاد ہوجاتا ہے۔

غدہ درقیہ:- اس پر عام صحت جسمانی و قوت کا انحصار ہے اور خاص طور سے اس کا دماغ پر بہت گہرا اثر ہے۔ آپ نے ضرور شاہ دولہ کے چوہے دیکھے ہوں گے۔ ان کے غدہ درقیہ کا فعل ہی ناقص ہوجاتا ہے۔ جب جوانی میں ان کا فعل ناقص ہوجائے تو اعصاب ڈھیلے ہوجاتے ہیں بدن میں رعشہ پیدا ہوجاتا ہے اور کھال ڈھیلی پڑجاتی ہے۔

فوق الکلیہ کا نقص انسان کو سست اور مضمحل رکھتا ہے۔ عضلات ڈھیلے ہوجاتے ہیں اور آدمی نڈھال رہتا ہے۔

جہاں تک درازی عمر کا تعلق ہے ان میں سب سے اہم وہ درون افرازی رطوبت ہے جو خصیوں سے نکلتی ہے۔ قوت مردانگی، مردانہ صفات، داڑھی مونچھیں، ہڈیوں اور عضلات کی توانائی اور سختی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہیں۔ اس رطوبت کی صحیح مقدار ہی انسان کو درازی عمر بخشتی ہے چنانچہ دیکھا گیا ہے کہ خواجہ سرا لمبی عمر نہیں پاتے۔ ان پر بڑھاپا جلد طاری ہوجاتا ہے۔ بال وقت سے پہلے سفید ہوجاتے ہیں چہرے پر داڑھی مونچھیں نہیں نکلتیں آواز میں مردانگی پیدا نہیں ہوتی جنگجوئی اور مردانہ صفات مفقود ہوجاتی ہیں چہرے کا رنگ زرد پڑجاتا ہے۔ ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں۔ اور ان کے عضلات میں توانائی اور قوت کم ہوجاتی ہے۔

درون افرازی غدود کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردمی اور بڑھاپے کے اسباب پر کافی روشنی ڈالی۔ اور حقیقت یہ ہے کہ ان تحقیقات کی روشنی میں درازی عمر کا حصول اور اعادۂ شباب آسان ہوگیا۔

بڑھاپا کیا ہے؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرمائیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں۔ اور تقریباً ہر شخص جذبات شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیری کے نام سے یاد کرتا ہے۔ یا پھر وہ تیس پینتیس برس تک کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے جسم میں ایسے فضلات اور سمیات جمع ہوتے رہتے ہیں جنہیں جسم خارج نہیں کرسکتا۔ اور جب یہ تمام فضلات ایک خاص مقدار میں جمع ہوجاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہوکر تمام اعضاء میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کردیتے ہیں جوانی کی تیزی اور چستی مفقود ہوجاتی ہے جسمانی نظام خراب ہوجاتا ہے۔ نہ دوران خون صحیح رہتا ہے نہ کھانا ہضم ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف غدود کی رطوبتیں متوازن اور صحیح مقدار میں خون میں ملتی ہیں۔ شریانوں کی دیواروں پر چونا جمع ہوکر ان کی لچک ختم کردیتا ہے۔ اور اس ابتری کی وجہ سے فاسد مادے اور بھی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک ایسا وقت آجاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حملہ بھی برداشت نہیں کرسکتا اور کسی مرض کی تاب نہ لاکر راہی ملک عدم ہوجاتا ہے یہ ہے بڑھاپا!۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں جب براؤن سی کارڈ (Brown Sequard) نے اپنی جسمانی کمزوری کے وجوہ پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سوائے خصیوں کے اور کوئی کمزوری نہیں ہے چنانچہ اس نے اس کا جوہر تیار کرکے اپنے جسم میں پچکاری کے ذریعہ داخل کیا انہیں کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب سے یہ نئی دریافت سائنس دانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۸۷۰ء اور ۱۸۹۴ء میں ڈاکٹر ہنٹر نے کئے اور ڈاکٹر بوتھو نے مرغوں پر کئے تھے۔ مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ربع میں کئے گئے۔ ان میں اہم تجربات ڈاکٹر اشٹائناخ اور ڈاکٹر وورونا ف کے ہیں۔

ڈاکٹر اشٹائناخ (Dr. Steinach) نے سنہ ۱۹۱۸ء میں دریافت کیا کہ اگر

راستے سنی نائمنہ میں پہنچتی ہے، کاٹ دی جلئے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر وارونناف (Dr. Voronoff) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر بوڑھے انسان کے خصیوں میں جوان بندر کے خصیوں کا پیوند لگا دیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہو جائے گا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب پر ان دونوں حضرات نے اب تک آپریشن کئے اور نہ صرف انہوں نے خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر اشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت سے آپریشن کئے ہیں۔

عملی نتائج

ڈاکٹر اشٹائناخ کے عمل جراحی کے لئے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہو گئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں میں بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے۔ بعض میں یہ زمانہ جلد گذر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا۔ مگر کہیں بھی تیس سال سے زمانہ نہیں رہا۔ ڈاکٹر وارونناف کے عمل تقلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی۔ یہاں تک کہ اندور کے سیٹھ سروپ چند جی حکم چند نے دو لاکھ روپے فیس دے کر ڈاکٹر وارونناف کو ہندوستان بلایا۔ اور اپنا اور اپنی سیٹھانی کا آپریشن کرایا۔ مگر نتیجہ صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارونناف کا عملیہ تقلیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا۔ مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا اعتراف ہے کہ ہمارے عملیہ تقلیم کو درازیٔ عمر سے کوئی تعلق نہیں۔ اور پھر اعادۂ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ "معمول کچھ عرصہ کے بعد اپنے جسم میں ذرکی قوت، چستی اور جوانی جیسا ولولہ و جوش محسوس کرنے لگتا ہے" گویا یہ باتیں عرصۂ دراز تک قائم نہیں رہ سکتیں۔ تاہم کچھ مدت کے لئے معمول جوان نما ضرور ہو جاتا ہے۔ اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں تو اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا اور آخری حملہ سنبھالنا سخت مشکل ہو جاتا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

"علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ یہ اشتراک عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہے جس میں اعادۂ شباب کے مسئلہ کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے اور اس مستقبل کا اثر دو چار مریضوں پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیائے انسان پر یکساں ہوگا"

ڈاکٹر اسولڈ شوارز (Dr. Oswald Schwarz)

اس دوران میں ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دلچسپی سے دیکھ رہی تھی بلکہ خود مشرقی اطباء کی تحقیق اور مغربی جد و جہد کے نتائج سامنے رکھ کر اعادۂ شباب کے طریقوں اور وسائل کے متعلق خود بھی تحقیقات و جستجو میں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تمدن، طرز معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی۔ آخر کیا وجہ ہے کہ جب کہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اطباء کے پیش نظر نہ تھیں امراء اور رؤسا کے حرموں میں پانچ پانچ سو اور ہزار ہزار بیویاں ہوتی تھیں اور پھر ان امراء اور رؤسا کی عمریں بھی خاصی لمبی ہوتی تھیں بلکہ اس زمانے میں ساٹھ برس کا آدمی جوان ہوا کرتا تھا۔ اس وقت اعادۂ شباب، درازیٔ عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور مشرقی طریقۂ علاج

اگرچہ اطبائے قدیم کو دروں افرازی غدود کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بے خبر نہ تھے۔ چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ "غدد انثیین تولید منی کے علاوہ مزاج ذکورتی اور تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور مؤثر ہوتے ہیں"

دروں افرازیات کا اس قدر تفصیلی علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ ان کا درازیٔ عمر اور اعادۂ شباب پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ تجربات سے جن چیزوں کا علم ہوا

ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی ہے کہ جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اور یا تو دروں افرازی غدد کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر دروں افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرقی اطباء کے اس طریقۂ کار کی طرف خود اشٹائناخ اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں ایلن (Allen) ڈائزی (Doisy) لوی (Loewe) اور زانڈکس (Zondex) کے نام قابل ذکر ہیں) کی توجہ مبذول ہوئی اور انہوں نے ایسی اکسیری حیاتین تیار کرنے کی کوشش کی جو دروں افرازی رطوبتوں کی کمی کو دروں افرازی غدد کی مدد کے بغیر پورا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھتے ہوئے ہمدرد کی مجلس تجربات نے سالہا سال کے تجربات کے بعد دو نسخے مرتب کئے، ان میں سے ایک تو ہمدرد ماء اللحم کا دو سو سالہ نسخہ تھا جس میں نئی طرز معاشرت اور تحقیقات کی روشنی میں کچھ تبدیلیاں کی گئیں۔ اور دوسرا نسخہ معجون شباب آور کا ہے۔ پہلا نسخہ اعضائے جسمانی کے از کار رفتہ حصوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہے۔ دل، دماغ، جگر و معدہ اور بینائی کو قوت دیتا ہے اور جسم میں بیرونی حملوں سے بچاؤ کے لئے قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ دوسرا نسخہ معجون شباب آور کا ہے۔ وہ قوت باہ اور اس سے متعلقہ تولید و تناسل کے اعضاء کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

ماء اللحم دو آتشہ

ماء اللحم دو آتشہ نہایت ہی قیمتی اور طاقت ور اجزاء کا ایک ایسا لطیف مرکب ہے جو حلق سے اترتے ہی دروں افرازی رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہے اور اس کا فوری اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔

ہمدرد کا ماء اللحم دو آتشہ حلق سے اترتے ہی ان تمام اعضاء اور غدود پر اثر کرتا ہے۔ کوئی دوا بھی اس ماء اللحم سے زیادہ سریع الاثر اور دیرپا نتائج نہیں رکھتی۔

دو سو سال کے تجربات نے ثابت کر دیا کہ مارالّلحم عمر کو بڑھاتا ہے اور قوت ۔۔۔ کرتا ہے۔ اوپر کے گراف میں سیاہ نشان ایک مارالّلحم پینے والے شخص کی عمر اور ۔۔۔ گراف ہے اور نکتہ دار ایک عام آدمی کا جس نے مارالّلحم استعمال نہیں کیا۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور مارالّلحم کا فرق

اعادۂ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہے اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہوگا کہ اشتا ئناخ اور وورونوف کے عمل ۔۔۔ شباب کے لئے عملی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن طبعی ۔۔۔ کی طرف سے پوچھا جا سکتا ہے کہ آخر اشتائناخ اور ان کے ساتھی سائنس داں ۔۔۔ وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افرازی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لئے کیپ سو اور انجکشنوں کی صورت میں تیار کئے گئے ہیں ان میں اور ہمدرد کے مارالّلحم میں کیا فرق ہے اور کیوں ہمدرد کے مارالّلحم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟

دراصل ہمدرد کے مارالّلحم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

اوّل تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اگر پورے درون افرازی نظام کے لئے استعمال کئے جائیں تو وہ قدرتی توازن برقرار نہیں رہتا جس کا رہنا اشد ضروری ہے۔ چنانچہ کسی ہارمونز کے مجموعے میں غدہ درقیہ کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہے اور کسی میں اس کی کمی سارے علاج کو بے کار کر دیتی ہے۔ اس کے مقابلہ میں ہمدرد کا مارالّلحم نہ صرف درون افرازی نظام کی تجدید ۔۔۔ کرتا ہے۔ اس کی کمی کو پورا کرتا ہے بلکہ جسم میں تمام درون افرازی رطوبتوں کا توازن بھی برقرار رکھتا ہے۔ مثلاً ہمدرد کا مارالّلحم صرف جب ہی تک غدہ درقیہ کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہے جہاں وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد مارالّلحم خود بخود اس کو مدد دینا بند کر دے گا۔ اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت کے مصرف پر خرچ ہونے لگیں گے۔

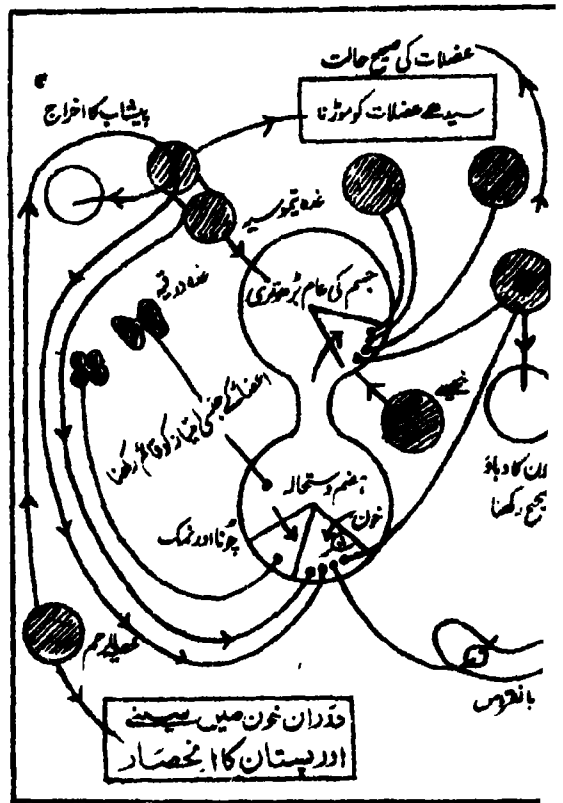
۲۔ ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جا سکتا ہے اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بے کار کر دے گی یا انہیں نقصان دہ بنا دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ عام حالات میں مارالّلحم استعمال کرنے کے لئے نہ کسی طبیب کے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ کسی طبیب سے خوراکیں مقرر کرانے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سارے جاڑوں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ عرق گلاب ہم وزن ملا کر ہمدرد مارالّلحم گرمیوں میں بلا خطر استعمال ہو سکتا ہے۔

۳۔ ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد کا مارالّلحم ملک میں اور ملکی اجزا سے بنایا جاتا ہے اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خراب نہیں ہوتا۔

۴۔ ان ہارمونز کا پورا کورس تقریباً سو روپے یا اس سے زائد میں آتا ہے اور ہمدرد مارالّلحم کی ایک بوتل صرف پانچ روپے میں۔

۵۔ اور سب سے بڑی یہ بات کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقہ علاج کی سخت مخالفت ہو چکی ہے لیکن ہمدرد مارالّلحم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادۂ شباب کے لئے نہایت کامیاب چیز ثابت ہوا ہے۔

صنف نازک اور اعادۂ شباب

ہونے کے علاوہ ۔۔۔ اور عورت ۔۔۔ مارالّلحم کے ۔۔۔ دو سو سال ۔۔۔

مارالّلحم کی تیاری

یہ چیز اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ہمدرد مارالّلحم، بازاری مارالّلحم سے بالکل مختلف چیز ہے نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزا کے لحاظ سے اور نہ ہی طریق تیاری میں بازاری لحم سے ملتا ہے۔ یہ ایک مجرب نسخہ ہے جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں —— اور اس کی ۔۔۔ کا بھی ایک خاص طریقہ ہے جو بالکل جدید اور سائنٹفک مشینری سے تیار کیا جاتا ہے اس کے طریق تیاری کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا مارالّلحم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہے وہ صرف ہمدرد کے لئے ۔۔۔ ہے۔ کسی چیز کے پرکھنے کے لئے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہے۔ اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز درجہ یقین کو پہنچ گئی ہے کہ درازی عمر پر مارالّلحم کے استعمال کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ وہ لوگ جو ۔۔۔ میں باقاعدہ مارالّلحم کا استعمال کرتے ہیں، ان کی عمر سو سال تک پہنچتی ہے، اور ان کا شباب عرصہ دراز تک قائم رہتا ہے۔

عمر اور قوتِ حیات پر مارالّلحم کا اثر

اور اسٹائناخ کے عملی جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں کئے جا سکتے۔ کیونکہ تمام تحقیقات کرنے والے حضرات مرد ہی تھے۔ اس لئے بھی شاید صنف نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور بوڑھی عورتوں کے لئے جوانی کا پیغام واروناف، اسٹائناخ اور جاکسکی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں۔ لیکن ہمدرد مارالحم عورتوں کے لئے بھی اسی قدر مفید ہے جتنا کہ مردوں کے لئے۔

خصیتین الرحم اور رحم پر پیشین غدہ نخامیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہے اور ہمدرد مارالحم اس غدہ کے فعل کو صحیح کرتا ہے۔ اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کر کے بوڑھی عورتوں کو بھی جوان کر دیتا ہے۔

پیشین غدہ نخامیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعہ حیات جنسی کو کنٹرول کرتا ہے ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا رک جانا اسی کی رطوبتوں پر منحصر ہے۔ ہمدرد مارالحم اس پر گہرا اثر رکھتا ہے۔

پیشین غدہ نخامیہ

خصیۃ الرحم

رحم

خصیۃ الرحم پر مارالحم کا اثر

ہمدرد مارالحم کے استعمال سے قبل خصیۃ الرحم کی حالت

ہمدرد مارالحم کے استعمال کے بعد خصیۃ الرحم میں دوبارہ نئی روح پڑ جاتی ہے۔ ان میں دوبارہ رطوبتیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں، اور بوڑھی عورتیں دوبارہ لطف جوانی اٹھانے لگتی ہیں

قوّتِ مردمی کی تجدید

ہمدرد کی مجلس تجربات کی تحقیقات کا دوسرا نتیجہ معجون شباب آور ہے۔ جہاں ہمدرد کا مارالحم جسمانی حالت کو بہتر بناتا ہے، درون افرازی نظام کی اصلاح و تجدید کرتا ہے، دل، دماغ اور جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہے، وہاں معجون شباب آور قوت باہ اور تولید و تناسل کے اعضاء کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

قوت مردمی سے مراد یہ ہے کہ انسان جماع کا صحیح لطف اٹھا سکے۔ اپنی شریک حیات کو بھی اتنا ہی لطف پہنچا سکے اور سب سے اہم یہ کہ اپنی نسل کو چلا سکے۔

جماع کے فعل کو چار اہم حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(۱) جماع کی خواہش (۲) نعوظ عضو میں سختی (۳) انزال اور (۴) انزال کے فوراً بعد ہی حالت سکون۔

اگر ان میں سے کسی حصہ میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے نامردی لاحق ہو جائے گی۔

تو ... ہے کہ قوت مردمی کا

الخصاص ان درون افرازی غدد پر ہے جنھیں گوناڈس (Gonads) کہا جاتا ہے ان میں سب سے اہم غدہ پیشین نخامیہ (Anterior Pituitary) ہے جس کی رطوبت قوت مردمی کے لئے نہایت ضروری ہے اس کے بعد غدہ درقیہ اور کلاہ گردہ ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کا فعل ناقص ہونے کی بنا پر آدمی نامرد ہو سکتا ہے۔ معجون شباب آور ان غدد دونوں پر نہایت ہی گہرا اثر رکھتی ہے اور ان میں نئی روح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتی ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تسکین اور مدہوشی طاری نہیں ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہئے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہے تو پورا پورا نعوظ نہیں ہوتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہے تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

خواہش اور خواہش کے بعد نعوظ تین صورتوں میں ہو سکتا ہے۔

۱۔ نفسیاتی ہیجانات (Psychical) کی بنا پر ۲۔ خود بخود (Automatic)
یا ۳۔ اعصاب کی معکوسی تحریک پر (Reflex)

اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت مکدر ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ ہوگا کہ بے رغبتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہیجانات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عام صحت خراب ہے اور کمزوری ہے تو پھر خود بخود بھی نعوظ نہ ہوگا۔ ذکاوت حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نعوظ پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوتا ہے۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نعوظ ہوتا ہے نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہے اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہے۔

معجُون شباب آور

ان تمام خرابیوں کو دور کر دیتی ہے اور اس کے استعمال سے بے رغبتی کی شکایت دور ہو جاتی ہے

زندگی ایک مستقل عذاب

کیا آپ نے کبھی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیئے کیوں جہنم بن جاتی ہے؟

اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں!

کم و بیش ہر شخص یا تو مشرت کا مریض ہوتا ہے یا کثرت جماع وغیرہ کی وجہ سے ناکارہ ہو جاتا ہے

نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ کیونکہ شریکِ حیات طبعی لذت سے محروم رہتی ہے۔ مرد تو
فعل ختم کر لیتا ہے اور عورت ساری رات کرب بے چینی اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی
ی یہ بے چینی زندگی کے ہر شعبہ میں جھلکنے لگتی ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے،
م زدہ ہو جاتے ہیں۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔
کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسب ذیل ہوتی ہے۔

نوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کرتے
شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کرتا
یں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو پورا ابھار سکے اور نہ وہ اُس
ں کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انہیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف
ں کے جماع اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنھوں نے ہمدرد معجون شباب آور استعمال
سری شکل میں ملاحظہ فرمایئے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھاتی ہے اور
اس فعل سے تسکین ہوتی ہے۔ عام دواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی ہیجان پیدا ہو کر
پیدا ہو جاتا تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جوانوں کا سا امساک بوڑھوں میں کم پیدا ہوتا ہے
لنشہ آور دواؤں کا تھوڑا بہت امساک پیدا بھی کر لیا جاتا تو وہ سارے شباب اور قوت کو بھی
و معجون شباب آور۔ جس ایک ایسی چیز ہے جو پورے نظام کی تجدید کرتی ہے اور باوجود اس کے
رت قوت باہ پر نہایت گہرے ہیں لیکن اعضاء رئیسہ کے لئے بھی یہ ساتھ ہی ساتھ نہایت
النفیس کا یہ قول عفلۃ الاطباء عن الرئیسۃ تقل نفع الادویہ (اعضاء رئیسہ
ادویہ کے منافع کو کم کر دیتی ہے) ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف صرف دوا
ر دیتا ہے بلکہ بعض اوقات از حد نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

ماراللحم اور معجون شباب آور کا مشترکہ اثر

ے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ہمدرد ماراللحم اور معجون شباب آور کا حیاتِ جنسی پر کیا اثر ہوتا ہے۔

شکل نمبر ۱۔ ملاحظہ فرمایئے کہ ایک کمزور انسان کی جنسی قوتیں بلوغ کے بعد عروج حاصل کرتے ہی زوال پذیر ہو جاتی ہیں اور ۵۶ برس کی عمر میں یہ شخص بالکل نامرد (Senile) ہے۔
شکل نمبر ۲۔ ایک طاقت ور شخص ۶۵ برس اور اس کے بعد بھی جنسی قوتیں اپنے اندر رکھتا ہے مگر ۷۰ برس کی عمر میں یہ شخص بالکل نامرد ہوتا ہے۔
شکل نمبر ۳۔ یہ اس شخص کی حیات جنسی کا گراف ہے جو معجون شباب آور اور ہمدرد ماراللحم استعمال کرتا ہے۔ ملاحظہ فرمایئے کہ زوال کس قدر بتدریج اور کمی کے ساتھ ہو رہا ہے۔ ۹۵ برس کی عمر میں بھی اس کے اندر جوانی باقی ہے۔

ماراللحم اور معجون شباب آور کی ترکیب استعمال

یہ ہے کہ ۳ ماشے معجون شباب آور کھا کر ۲ تولے ہمدرد کا ماراللحم دو تولے شربت انار یا ۲ تولے مصری سے میٹھا کر کے پی لیں۔ چالیس روز تک صبح کو ان دونوں کے استعمال سے آپ کا بڑھاپا دُور ہو جائے گا اور جوانی عود کر آئے گی۔ سب سے زیادہ مناسب چیز یہ ہے کہ ہمدرد کے ماراللحم کا استعمال سال بھر جاڑوں رکھا جائے اور ہر سردیوں کے موسم میں چالیس روز تک ان دونوں ادویات کو استعمال کر لیا جائے۔

پرہیز و غذا:- یہ نہایت ضروری ہے کہ ان چالیس روز میں حتی الامکان وظیفۂ زوجیت سے پرہیز کیا جائے یا انتہائی اعتدال پیش نظر رکھا جائے۔ لطیف اور سریع الہضم غذائیں کھائی جائیں۔ مثلاً تیتر، بٹیر، چوزہ، بکرے کا شوربہ، نیم برشت انڈے، خشک ترحلوے وغیرہ۔ ترش اور دیر ہضم غذائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔

قوتِ مردمی کی تجدید کا ذکر نامکمل رہ جائے گا اگر اس رسالہ میں عضو مخصوص کی خرابیوں پر بھی تھوڑی سی روشنی نہ ڈال دی گئی۔ اگرچہ ہمدرد کا ماراللحم اور معجون شباب آور اعادۂ شباب کے لئے بے خطا چیزیں ہیں۔ مگر بعض اوقات جوانی کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے عضو میں ایسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کی وجہ سے باوجود اچھی صحت اور طاقت در ہونے کے وظیفۂ زوجیت اچھی طرح ادا نہیں ہوتا۔
- ایسی خرابیاں جو ماءُ اللحم اور معجون شباب آور کے استعمال سے دُور نہ ہوں وہ صرف مقامی ہیں۔ اور ان کا علاج ہمدرد کا طلائے شباب آور ہے اس کے استعمال سے عضو مخصوص کی تمام خرابیاں دُور ہو جاتی ہیں اور عضو مخصوص میں اس قدر قوت آجاتی ہے کہ اگر اس کا تذکرہ کیا جائے تو وہ تہذیب کے عام معیار سے گر جائے۔ ہمدرد کا طلائے شباب آور بھی جدید تحقیقات اور ہارمون ریسرچ کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔ اتنا سمجھ لیجئے کہ جہاں تک طلاء کا تعلق ہے اب تک طب جدید یا طب قدیم اس کے مقابلے میں کوئی طلاء پیش نہیں کر سکی۔

قیمتیں

ہمدرد ماراللحم دو آتشہ ---------- پانچ روپے فی بوتل
بارہ خوراک
معجون شباب آور ---------- پانچ روپے فی شیشی
۲۰ خوراک
طلائے شباب آور ---------- تین روپے فی شیشی
۱۲ دن کے لئے

مقوّی حلوے

ہماری غذائیں

ہم جو کچھ کھاتے ہیں اُن میں پانچ قسم کے اجزا شامل ہیں (۱) اجزاء مغذیہ (پروٹینز (Proteins)
(۲) اجزاء شکریہ نشاستیہ (کاربو ہائیڈریٹس
(Carbohydrates) (۳) روغنی اجزا
(فیٹس (Fats) (۴) نمکین اجزاء
(سالٹس (Salts) (۵) پانی۔ یہی اجزا ہمارے

جسم کی ساخت میں بھی موجود ہیں۔ چونکہ ہمارا بدن
مختلف اسباب سے گھٹتا رہتا ہے، اس لئے ہمیں تندرست
رہنے کے لئے ایسی غذاؤں کی ضرورت ہے جن سے
ہمارے جسم کی کمی پوری ہوسکے۔ مگر ایسی غذائیں جو ان پانچوں قسم کے اجزاء سے بھرپور ہوں،
بہت ہی مشکل سے دستیاب ہوسکتی ہیں۔ پھر جو غذا کھائی جاتی ہے اس کا اچھی طرح ہضم ہونا
بھی دشوار ہے۔ ان ہی مشکلات کے پیش نظر ہمدرد دواخانہ
میں طبی ریسرچ کے بعد ایسی غذائیں تیار کی گئی ہیں جن میں جسم کو پرورش کرنے اور گھٹتے ہوئے
اجزا کو پورا کرنے کی تمام صلاحیتیں موجود ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس میں غذائی اجزا کے ساتھ
ساتھ ہلکی دوائیں بھی ملائی گئی ہیں اس لئے یہ لذیذ اور میٹھی غذائیں نظام غددی
پر بھی بہت گہرا اور مفید اثر ڈالتی ہیں۔ کلاہ گردہ، سپرارینل کیپسول (Suprarenal
capsul) پیچوایٹری گلینڈ اور غدہ درقیہ، تھائی رائڈ گلینڈ (Thyroid
Gland) کے فعل کو تیز کر کے ان رطوبتوں کی پیدائش بڑھا دیتی ہیں جو زندگی،
جوانی، طاقت اور حوصلہ کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں ایسی دوائیں بھی ملائی گئی ہیں جن میں
جوہر ہاضم، فرمنٹس (Ferments) بھی موجود ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ جسم کے ان
اعضا کو بھی قوت پہنچاتی ہیں جو مختلف قسم کے جوہر ہاضم بنا کر ان کی امداد سے غذاؤں کو
ہضم کر کے قابل تغذیہ بناتے ہیں۔

جاڑوں کا موسم

صحیح معنی میں طاقت حاصل کرنے اور گھٹتے ہوئے جسم کی کمی پوری کرنے کا موسم ہے
کسی اور موسم میں فطرت مقوّی اور روغنی غذاؤں کو ہضم کرنے میں اتنی فیاضی کے ساتھ
انسان کا ساتھ نہیں دیتی۔ پھر ہمدرد نے طبی سائنس کی رُو سے دواؤں کی تاثیرات کو
فطرت کی فیاضیوں کا ہم آہنگ بنا دیا ہے اس لئے جاڑوں کے ان لمحات سے فائدہ
اٹھائیے۔

طاقت بخش حلوے

حلوائے بادام

یہ حلوا دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس کا خاص جزو بادام کی گری ہے۔ طبی اصول
سے اس کے فوائد کو زیادہ اہم اور بہتر بنا دیا گیا ہے۔ چناں چہ بادام کی گری کے
حیاتین (وٹے من) کو بحال رکھ کر اسے دماغ کے لئے زیادہ مفید بنایا گیا ہے۔
حلوائے بادام بڑے دماغ (Serebrum) چھوٹے دماغ (Cerebellum)
اوسط دماغ (Pons Veroli) سر حرام مغز (Medulla oblongata)
کو قوت پہنچا کر عقل، ذہن، حافظہ، بینائی اور حواس خمسہ کو تیز کرتا ہے۔ دماغی
کمزوری کے باعث جو درد سر ہوتا ہے اُسے دور کرتا ہے۔ دماغی افعال میں تنظیم اور
باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ نظام غددی کو

بیدار کر کے جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ اور
غدہ درقیہ، تھائی رائڈ گلینڈ
(Thyroid Gland) کو متاثر کر کے
جسم کی بہترین طریقہ پر نشو و نما کرتا ہے۔
طالب علموں، وکیلوں، مصنفوں اور
دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لئے
بہترین چیز ہے۔

مقدار خوراک:۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال
کرنا چاہئے۔ قیمت فی ڈبہ ۲۰ تولے دو روپے ۱۲ آنے۔

حلوائے گھیکوار

اس میں مغز گھیکوار شامل کیا جاتا ہے یہ حلوا اعصاب نخاعی (Spinal nerves)
اور اعصاب شرکی (Sympathetic nerves) کو خاص طور پر قوت دیتا ہے اور
جاڑے کے زمانے میں کمر یا دوسرے جوڑوں میں جو درد ہونے لگتا ہے اسے دور کرتا
ہے۔ کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔ آنتوں کے اعصاب شرکیہ کو طاقت دے کر
قبض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ بدن کے عضلات کو قوی کرتا ہے زیادہ عمر کے
آدمیوں کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔

مقدار خوراک:۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے ؏

حلوائے بیضۂ مرغ

اس حلوے میں انڈے کی زردی ڈالی جاتی ہے اور اس کے تمام حیات بخش اجزاء (وٹے منز) کو محفوظ کر کے ایسے تغیرات پیدا کئے جاتے ہیں جن کی وجہ سے نظام غددی پر اس کا مخصوص اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ کلاہ گردہ (سپرا رینل کیپسول)، پچوایٹری گلینڈ اور غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) کے افعال کو یہ حلوا درست اور منتظم کرتا ہے اور جن رطوبتوں کے کم ہونے سے کمزوری یا بڑھاپے کے آثار نمایاں ہوتے ہیں ان کو بڑھا کر کمزوری اور اضمحلال کو رفع کرتا ہے۔ چہرے کا رنگ سرخ کرتا ہے۔ گردہ، مثانہ اور خصیتین کو طاقت دیتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ غدہ درقیہ کو قوی کر کے جسم کی نشو و نما میں مدد دیتا ہے۔ نہایت لذیذ اور زود اثر ہے۔

مقدار خوراک:۔ دو تولے صبح کو دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔
قیمت:۔ فی ڈبہ (۲۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے (؏)

حلوائے ماش

یہ حلوا ماش یعنی اُڑد کی دال سے بنایا جاتا ہے اس کا اثر ان گلٹیوں پر ہوتا ہے جو مادۂ منویہ، مذی اور ودی پیدا کرتی ہیں چنانچہ اس کی دو چار خوراکیں کھانے کے بعد ہی غدۂ مذی، غدۂ ودی، خصیتین میں بے حد قوت پیدا ہوتی ہے۔ مجرائے منی، خزائن منی کی ساری خرابیاں دور ہو جاتی ہیں اور اس کے نتیجے میں جریان، رقت اور سرعت کی شکایات کافور ہو جاتی ہیں۔ مادہ زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ اس کا قوام گاڑھا ہو جاتا ہے۔ بدن میں قوت و توانائی محسوس ہوتی ہے۔ باہ بڑھ جاتی ہے۔

مقدار خوراک:۔ دو تولے صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت:۔ فی ڈبہ (۲۰ تولے) دو روپے۔ (؏)

حلوائے سپاری

اس حلوے کا جزو اعظم سپاری ہے۔ یہ کلاہ گردہ (سپرا رینل کیپسول) کو طاقت پہنچا کر اس کے افعال میں تنظیم پیدا کرتا ہے۔ معدے کے طبقۂ مخاطیہ (میوکس کوٹ)، طبقۂ واصلہ (سب میوکس کوٹ) اور عضلاتی طبقہ (مسکولر کوٹ) کو قوت دے کر ہضم کی استعداد بڑھاتا ہے۔ مادہ منویہ کی اصلاح کرتا ہے۔ اجسام منویہ (سپرمیٹا زوا) کو جاندار بنا کر اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ رحم کے تینوں طبقات کو قوت دیتا ہے۔

اور رحم کی نالی دار گلٹیوں (یوٹرائن فالیکلز) کے افعال کو درست کرتا ہے۔ نیز رطوبت کو خشک کر کے تنگی پیدا کرتا ہے۔ عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریا) کے لئے مانی ہوئی چیز ہے۔ اس سے ان کی جسمانی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ تازہ خون کی پیدائش کی وجہ سے صاف ہو جاتا ہے۔ خوش ذائقہ چیز ہے۔

مقدار خوراک:۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے (؏)

حلوائے گندم مغز کنجشک والا

اس میں نر چڑیوں کا مغز (بھیجہ) شامل کیا جاتا ہے۔ یہ حلوا نظام غددی پر فوراً ہی حکمرانی شروع کر دیتا ہے۔ کلاہ گردہ، پچوایٹری گلینڈ اور غدہ درقیہ کو طاقت دیتا ہے۔ مجرائے منی اور خزائن منی کی کمزوری دفع کرتا ہے اسی لئے ممسک ہے۔ سرعت کو دور کرتا ہے۔ اعصاب نخاعی اور اعصاب شرکیہ کو طاقت دیتا ہے۔ گردہ و مثانہ کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جسم کی پرورش کرتا ہے اور خون بہت زیادہ پیدا کرتا ہے اور چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ **مقدار خوراک:۔** ایک تولہ سے دو تولے صبح دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے (؏)

حلوائے ثعلب

اس میں ثعلب مصری ڈالی جاتی ہے۔ یہ حلوا مجرائے منی اور خزائن منی کو طاقت دے کر جریان کو دور کرتا ہے۔ اعصاب نخاعی اور اعصاب شرکی کو قوت دیتا ہے۔ غدہ درقیہ کو چھیڑ کر نشو و نما کی طاقتوں کو اُبھارتا ہے۔ اور جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ کر دیتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

مقدار خوراک:۔ ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت۔ فی ڈبہ (۲۰ تولہ) دو روپے آٹھ آنے (؏)

نوٹ:۔ پورے فائدے کے لئے کسی حلوے کو چالیس دن یا کم سے کم بیس دن استعمال کرنا چاہیے۔

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی و انارکلی۔ لاہور

Hamdard DAWAKHANA
دواخانہ